

# 30 de zile

## SCHIMBĂ-ȚI OBIECȚELE
## SCHIMBĂ-ȚI VIAȚA

# Câțiva pași simpli în fiecare zi pentru a crea viața pe care ți-o dorești

MARC REK

**30 de zile**

# Schimbă-ți obiceiurile, schimbă-ți viața

**Marc Reklau**

Design copertă de 22medialab.com



**Disclaimer**

Această carte este concepută pentru a oferi informații și motivare cititorilor noștri. Se vinde cu înțelesul că editorul nu este angajat să ofere niciun fel de sfaturi psihologice, juridice sau de orice alt fel. Instrucțiunile și sfaturile din această carte nu sunt menite să înlocuiască consilierea. Conținutul fiecărui capitol este singura expresie și opinia autorului său. Nicio garanție sau garanție nu este exprimată sau implicită prin alegerea autorului și a editorului de a include orice conținut în acest volum. Nici editorul, nici autorul individual nu vor fi răspunzători pentru orice daune fizice, psihologice, emoționale, financiare sau comerciale, inclusiv, dar fără a se limita la, daune speciale, accidentale, consecvente sau de altă natură. Părerile și drepturile noastre sunt aceleași:

Trebuie să testați totul pentru dvs. în funcție de propria situație, talentele și aspirațiile

Sunteți responsabil pentru propriile decizii, alegeri, acțiuni și rezultate.

Marc Reklau

Vizitați site-ul meu la www.marcreklau.com

„Începutul este cea mai importantă parte a muncii.”

*Platon*

## Mulțumiri

Vreau să-i mulțumesc soției mele Dalia pentru că m-a iubit așa cum sunt, pentru că a fost inteligentă și pentru că m-a susținut 100%, ceea ce a făcut ca schimbarea mea și această carte chiar posibilă.

Mulțumesc tatălui meu (RIP), care, în felul lui, m-a ajutat să devin persoana care sunt astăzi. Mama mea Heidi pentru că mi-a înmânat cartea care mi-a schimbat viața în urmă cu aproximativ 25 de ani, m-a învățat valori și m-a lăsat să plec fără niciun șantaj emoțional atunci când a trebuit să-mi urmăresc inima pentru prima dată și de fiecare dată după aceea. Bunica mea - pentru că sunt unul dintre cei mai buni prieteni ai mei și pentru că mi-a oferit refugiu atunci când aveam nevoie. Vărul meu Alexander Reklau, care - când aveam 16 ani - a rostit cuvinte foarte înțelepte care au devenit parte din povestea vieții mele și probabil m-au salvat: „Tatăl meu a făcut cu viața lui ceea ce a vrut; eu voi face cu viața mea ceea ce vreau!” Am preluat aceste cuvinte doi ani mai târziu, după ce l-am îngropat pe tatăl meu și de atunci am decis să trăiesc după ele.

Prietenii mei Pol și Inma pentru că m-au lăsat să stau la casa lor de pe frumoasa insula Ibiza. Un loc minunat pentru a curge sucurile creative.

Editorul meu, Gisela, care m-a ajutat să ajustez cartea.

Prietenul și mentorul meu Stefan Ludwig, care mi-a oferit sfaturile sale de peste zece ani. Prietenul meu Claudio - mereu acolo. Sabrina Kraus, Mari Arveheim și Marc Serrano Ossul pentru feedback-ul lor în timpul procesului de scriere. Propul meu antrenor Josep Anguera, care cu abilitățile sale m-a ajutat să mă dezbloc după 5 ani de stagnare. Talane Miedaner, a cărei carte „Coach yourself to success” a fost primul meu contact cu coaching-ul și aplicarea unora dintre sfaturile pe care le-a sugerat mi-a schimbat dramatic viața.

Le mulțumesc tuturor clienților mei pentru încrederea în mine, pentru că m-au lăsat să fac parte din creșterea ta enormă și mi-au oferit oportunitatea de a crește alături de voi toți.

Nu în ultimul rând, mulțumesc tuturor celor pe care i-am întâlnit pe parcurs. Ai fost fie prieten, fie profesor, fie ambele!

**Table of Contents**

## Introducere

*„Dacă crezi că poți, ai dreptate, dacă crezi că nu poți, ai dreptate”*
Henry Ford

Privește în jurul tău. Ce vezi? Privește împrejurimile, atmosfera și oamenii din jurul tău. Gândește-te la condițiile actuale de viață: muncă, sănătate, prieteni, oameni din jurul tău. Cum arată ele? Ești mulțumit de ceea ce vezi? Acum uită-te în interiorul tău. Cum te simți ACUM în acest moment? Ești mulțumit de viața ta? îți dor mai mult? Crezi că poți fi fericit și de succes? Ce lipsește din viața ta pentru a-ți spune viața fericită și/sau de succes? De ce unii oameni par să aibă totul, iar alții nimic? Majoritatea oamenilor nu au idee cum primesc ceea ce primesc. Unii dintre noi dăm vina pe soartă și pe șansă. Îmi pare rău că trebuie să fiu cel care să-ți spun: „Îmi pare rău, prietene! Ai creat viața pe care o ai! Tot ceea ce ți se întâmplă este creat de TINE - fie conștient prin proiect, fie inconștient implicit; nu este un rezultat al sorții sau al circumstanțelor.

M-am hotărât să scriu această carte pentru că văd atât de mulți oameni care visează să-și îmbunătățească viața, să fie mai fericiți, să devină mai bogați și totuși, potrivit lor, singurul mod în care s-ar putea întâmpla ar fi datorită unui fel de miracol: câștigarea la loterie, căsătoria bogată sau vreo altă lovitură de noroc. Ei caută ca influențe exterioare să se întâmple întâmplător și să schimbe totul. Ei cred că li se întâmplă viața. Cei mai mulți dintre ei nu au idee că pot deține controlul total asupra vieții lor în fiecare moment și în fiecare zi din viața lor. Așa că continuă să viseze cu ochii deschiși, să facă acele lucruri pe care le-au făcut întotdeauna și să aștepte un rezultat miraculos. Uneori chiar nu știu ce vor! Următoarea este o conversație pe care am avut-o de fapt:

Î: „Ce ai face dacă ai avea suficient timp și bani?”

A:"Omule! Ar fi grozav! Aș fi fericit!"

Î: „Și cum ar arăta „a fi fericit” pentru tine?”

R: „Aș face tot ce vreau să fac!”

Î: „Și ce este „tot ce vrei să faci”?”

A:"Oh! Acum m-ai prins. Nici măcar nu știu!"

Adevărata tragedie este că, dacă s-ar opri doar pentru un moment, s-ar întreba ce **își doresc cu adevărat de la viață** , s-ar scrie obiectivele lor și ar începe să lucreze pentru ele, ar putea chiar să facă acele miracole să se întâmple. Îl văd zi de zi cu clienții mei de coaching: oameni care vin la mine pentru că vor să schimbe ceva în viața lor și, în loc să stea și să aștepte și să viseze la o viață mai bună, ei de fapt iau lucrurile în propriile mâini și încep să ia măsuri! Iar rezultatele sunt fabuloase!

Amintiți-vă: duceți viața pe care ați ales-o! Cum? Acest lucru se datorează faptului că ne creăm viața în fiecare moment prin gândurile, credințele și așteptările noastre, iar mintea noastră este atât de puternică încât ne va oferi ceea ce cerem. Partea bună este că îți poți antrena mintea să-ți ofere doar lucrurile pe care le dorești, și nu cele pe care nu le dorești! Și devine și mai bine: poți învăța cum să faci față lucrurilor pe care nu le poți controla într-un mod mai eficient și mai puțin dureros.

Am studiat principiile succesului și cum să ajung la fericire de aproape 25 de ani. Ceea ce am știut mereu subconștient a devenit o metodă structurată folosind instrumentele și exercițiile de coaching. Mai mult ca oricând, sunt convins că succesul poate fi planificat și creat. Pentru scepticii care cred că toate acestea sunt o prostie metafizică, doar uitați-vă la progresele enorme pe care le-a făcut știința și cum poate dovedi acum multe lucruri care doar acum 25 de ani puteau fi crezute fără a fi dovedite. Cel mai important mesaj din această mică carte este: **Fericirea ta depinde de TINE și de nimeni altcineva!** În această carte, vreau să vă prezint câteva sfaturi, trucuri și exerciții dovedite care vă pot îmbunătăți viața dincolo de imaginația voastră **dacă le practicați în mod constant și persistent** . Mai multe vești bune: nu trebuie să câștigi la loterie pentru a fi fericit! Poți începe prin a face lucruri mici în viața ta diferit, într-o manieră constantă și consecventă, iar în timp rezultatele se vor arăta. Acesta este modul în care clienții mei de coaching obțin rezultate incredibile: creând noi obiceiuri și lucrând în mod constant către obiectivele lor și fac lucruri care îi apropie de obiectivele lor în fiecare zi. **Este posibil! O poți face! O meriti!**

Totuși, simpla citire a cărții nu te va ajuta prea mult. Trebuie să iei ACȚIUNE! Aceasta este partea cea mai importantă - (și este, de asemenea, partea cu care m-am luptat cel mai mult timp de mulți, mulți ani). **Trebuie să începi să faci și să exersezi exercițiile și să introduci noi obiceiuri în viața ta.** Dacă sunteți foarte curios - citiți toată cartea o dată cu un pix sau un creion și un caiet în mână pentru a nota dacă doriți. Apoi citește a doua oară cartea - atunci cauciucul se întâlnește cu drumul - și acum începe să faci câteva dintre exerciții și să introduci noi

obiceiuri în viața ta. Dacă faci exercițiile din această carte în mod regulat și consecvent, viața ta se va schimba în bine! Experții în domeniul învățării de succes, coaching și programare neurolingvistică sunt de acord că este nevoie de 21 până la 30 de zile pentru a implementa un nou obicei. 30 de zile care pot face diferența în viața ta. 30 de zile de lucru constant asupra ta și a obiceiurilor tale pot schimba totul - sau cel puțin te pot pune într-o poziție mai bună. Măcar încearcă! Stai cu unele dintre exerciții cel puțin 30 de zile. Fă-le pe cele care îți sunt ușor. Dacă nu îți merge, scrie-mi un e-mail cu reclamația ta la *marc@marcreklau.com*

Am furnizat și câteva FIȘE DE LUCRU pe mine pagina de start . Descărcați-le și **distrați-vă!**

## Capitolul 1: Rescrie-ți povestea

*„Schimbați felul în care priviți lucrurile și lucrurile la care priviți se schimbă”*
Wayne W. Dyer

Prima dată când am intrat în contact cu această idee a fost acum aproape 25 de ani, în timp ce citeam cartea lui Jane Robert „Seth vorbește”. Seth spune că **ești scriitorul, regizorul și actorul principal al poveștii tale.** Deci, dacă nu vă place cum se desfășoară povestea... .schimbați-o! La acea vreme am crezut că este o idee liniștitoare, am încercat-o și am trăit după ea de atunci - în vremuri bune și rele. **Nu contează ce s-a întâmplat în trecutul tău. Viitorul tău este o foaie curată!** Te poți reinventa! Fiecare zi aduce cu ea oportunitatea de a începe o nouă viață! Puteți să vă alegeți identitatea în fiecare moment! Deci cine vei fi? Depinde de tine să decizi cine vei fi din această zi încolo. Ceea ce ai de gând să faci?

Dacă FACEȚI unele dintre lucrurile sugerate în această carte, creați noi obiceiuri și faceți doar câteva dintre numeroasele exerciții pe care le veți găsi aici, lucrurile vor începe să se schimbe. **Nu va fi ușor și veți avea nevoie de disciplină, răbdare și perseverență.** Dar rezultatele vor veni.

În 2008, când antrenorul lui FC Barcelona Josep „Pep” Guardiola a preluat conducerea echipei care se afla într-o stare dezolantă, le-a spus celor 73.000 de prezenți pe stadion și milioanelor de telespectatori de la televiziunea catalană, în discursul său de inaugurare: „Nu vă putem promite titluri, ceea ce vă putem promite este efort și că vom persista, vom persista, vom persista până la capăt, vom persista. distracție”. Acest discurs a început cea mai reușită perioadă din istoria de 115 ani a clubului și puțini oameni cred că se va putea repeta vreodată. Echipa a câștigat 3 campionate naționale, 2 cupe naționale, 3 Supercupe Spaniole, 2 Supercupe Europene, 2 Ligi Campionilor și 2 Campionate Mondiale de Cluburi în cei 4 ani de dominație a fotbalului mondial. (Dacă nu urmărești fotbalul: este ca o echipă NFL mediocră care câștigă 4 Superbowl-uri la rând).

**Și-au rescris povestea.**

Acum e rândul tău. Fă puțin efort și persistă, persistă, persistă! Nu renunţa! Pune-ți centurile de siguranță și distrează-te!

## Chapter 2: Self-Discipline and Commitment

*„A fost caracterul care ne-a scos din pat, angajamentul care ne-a mutat în acțiune și disciplina care ne-a permis să mergem mai departe.”*

Zig Ziglar

*„Dacă nu poți face lucruri mari, fă lucruri mici într-un mod minunat.”*

Dealul Napoleon

Acesta este unul dintre primele capitole, pentru că va fi fundamentul succesului tău viitor! Drumul tău către succes și fericire este profund conectat la voința și angajamentul tău. Aceste trăsături de caracter vor decide dacă faci ceea ce ai spus că vei face și dacă vei trece până la capăt. Acestea te vor face să mergi spre obiectivele tale chiar și atunci când totul pare să vină împotriva ta. **Autodisciplina înseamnă să faci lucrurile pe care trebuie să le faci, chiar dacă nu ai chef de asta.** Dacă te antrenezi pentru a fi autodisciplinat și ai voința de a reuși, poți face lucruri grozave în viața ta. Dar chiar dacă nu ai nici cea mai mică autodisciplină în tine acum - nu-ți face griji. Poți începe să-ți antrenezi autodisciplina și voința din acest moment! Autodisciplina este ca un mușchi. Cu cât îl antrenezi mai mult, cu atât devii mai bine. Dacă autodisciplina ta este slabă în acest moment, începe să o antrenezi fixându-ți obiective mici și accesibile. Notează succesul pe care îl ai și ține cont că nu ai limite - doar pe cele pe care ți le-ai stabilit.

Vizualizează beneficiile pe care le vei avea la sfârșitul drumului: De exemplu, dacă vrei să alergi la 6 dimineața și pur și simplu nu par să te ridici din pat - imaginează-ți cât de bine te vei simți când te vei afla la nivelul de fitness la care vrei să fii și cât de grozav vei arăta. Apoi sari din pat, imbraca-ti hainele de alergat si pleaca! Amintiți-vă: **această carte va funcționa numai dacă aveți voința și disciplina pentru a o face să funcționeze!**

Cât valorează cuvântul tău? Luați-vă angajamentele în serios! Pentru că a nu-ți respecta angajamentele are o consecință teribilă: pierzi energie, pierzi claritatea, devii confuz pe drumul către obiectivele tale și chiar mai rău.

iti pierzi increderea in tine, iar stima ta de sine este lovita! Pentru a evita acest lucru, trebuie să devii conștient de ceea ce este cu adevărat important pentru tine și să acționezi în conformitate cu valorile tale.

Un angajament este o alegere! Luați-vă doar angajamente pe care le doriți cu adevărat. Asta poate însemna mai puține angajamente și mai multe „NU”. Dacă te angajezi - păstrează-ți angajamentul orice este nevoie. Acordați-le importanța și valoarea pe care o merită și fiți conștienți de consecințele nepăstrarii lor.

**Este timpul să luați măsuri! Pune-ți următoarele întrebări:**

În ce domenii îți lipsește autodisciplina în acest moment? Fii complet sincer.

Ce beneficii vei obține dacă ai avea mai multă autodisciplină?

Care va fi primul pas spre atingerea obiectivului?

Notează-ți planul de acțiune în pași mici. Acordați-vă termene limită.

Cum vei ști că ți-ai atins obiectivul de a avea mai multă autodisciplină ?

## Capitolul 3: Asumă-ți întreaga responsabilitate pentru viața ta!

*„Performanța maximă începe cu asumarea responsabilității totale pentru viața ta și pentru tot ceea ce ți se întâmplă.”*

Brian Tracy

*„Majoritatea oamenilor nu își doresc cu adevărat libertate, pentru că libertatea implică responsabilitate, iar majoritatea oamenilor se tem de responsabilitate.”*

Sigmund Freud

Există o singură persoană care este responsabilă pentru viața ta și aceasta ești TU! Nu șeful tău, nici soțul tău, nici părinții, nici prietenii, nici clienții, nici economia, nici vremea. TU! În ziua în care încetăm să dăm vina pe alții pentru tot ce se întâmplă în viața noastră, totul se schimbă! A-ți asumă responsabilitatea pentru viața ta înseamnă a-ți prelua viața și a deveni protagonistul acesteia. În loc să fii o victimă a circumstanțelor, obții puterea de a-ți crea propriile circumstanțe sau cel puțin puterea de a decide cum vei acționa în fața circumstanțelor pe care ți le prezintă viața. Nu contează ce ți se întâmplă în viața ta; contează ce atitudine adopti. Iar atitudinea pe care o adopti este alegerea ta!

Dacă dai vina pe alții pe situația ta de viață, ce trebuie să se întâmple pentru a-ți face viața mai bună? Toate celelalte trebuie să se schimbe! Și că prietenul meu îți spun, nu se va întâmpla. Dacă ești protagonistul, TU ai puterea de a schimba lucrurile care nu-ți plac în viața ta! Ești în control asupra gândurilor, acțiunilor și sentimentelor tale. Tu controlezi cuvintele tale, serialele pe care le urmărești la televizor și oamenii cu care îți petreci timpul. Dacă nu vă plac rezultatele, schimbați-vă contribuția - gândurile, emoțiile și așteptările. Nu mai reacționați la ceilalți și începeți să răspundeți. Reacția este automată. A răspunde înseamnă a-ți alege în mod conștient răspunsul.

**Îți iei viața în propriile mâini și ce se întâmplă? Un lucru groaznic: pe nimeni de vină - Erica Jong**

Victima spune: Orice lucru rău din viața mea este vina altora, dar **dacă nu faci parte din problemă, atunci nici tu nu poți fi parte a soluției** sau - cu alte cuvinte - dacă problema este cauzată de exterior, soluția este și în exterior. Dacă vii târziu

la serviciu din cauza „traficului”, ce trebuie să se întâmple pentru a putea ajunge la timp la serviciu? Traficul trebuie să dispară magic! Pentru că atâta timp cât există trafic - vei întârzia mereu. Sau poți să te comporți ca un protagonist și să pleci de acasă la timp. Atunci depinde de tine.

Deci încă o dată: chiar dacă nu ai controlul asupra stimulilor pe care mediul ți-l trimite continuu, ai libertatea de a-ți alege comportamentul în confruntarea cu situația.

Persoana cu „mentalitate de victimă” doar reacționează, este întotdeauna nevinovată și acuză constant pe ceilalți pentru situația sa de viață, folosindu-și trecutul ca justificare și își pune speranțele într-un viitor care va aduce miraculos soluții la probleme sau o schimbare a celorlalți care provoacă necazurile.

Protagonistul știe că el sau ea este responsabil, alege un comportament adecvat și își asumă răspunderea. El folosește trecutul ca pe o experiență valoroasă din care să învețe, trăiește în prezent, unde vede oportunități constante de schimbare și decide și merge după obiectivele sale viitoare. Cea mai importantă întrebare este: „Cine vei alege să fii – prin acțiunile tale – când viața îți prezintă aceste circumstanțe?”

Gandhi a spus-o foarte frumos: „Nu ne pot lua respectul de sine dacă nu le dăm”.

| | **Responsabilitate din spate (Victima}** | **Responsabilitate proactivă (Pmtaguuisr)** |
|---|---|---|
| **InTfrn.il si dialog extern al** | J depind de «tenul factori [ nu poate schimba nimic Viata mi se intampla | inițiez schimbarea. Viața se întâmplă, dar îmi aleg comportamentul |
| **Focas** | În afara lui dl<br>Se concentrează pe scuze<br>(vârsta de criză. nu este un lime bun) | Înăuntrul meu<br>Opțiuni și putere de alegere<br>Succesul depinde doar de mine (ex. schimb de job) |
| **Probleme** | Concentrarea pe probleme Toată lumea face dacă greșește, eu am dreptate Căutând cauze | Focalizarea cm soluții 1 acționează acolo unde 1 dețin control și accept unde 1 nu las controlul |
| **Lurk vs inJlaeore** | Viața nu este fan. poti influenta 11. E doar o chestiune de noroc | Lurk nu există Foci este cm oportunități, creează-le dacă este necesar Depinde de eu leagă woik ai pus în tl. |

**Pune-ți următoarele întrebări:**

Pe cine dai vina pentru situația din viața ta acum? (Partenerul tău? Șeful tău? Părinții tăi? Prietenii tăi?)

Ce s-ar întâmpla dacă ai înceta să dai vina pe ceilalți pentru ceea ce ți se întâmplă în viața ta?

Ce s-ar întâmpla dacă ai înceta să fii o victimă a circumstanțelor?

Este confortabil să fii victimă?

Ce beneficii are pentru tine să fii victimă?

Ce s-ar întâmpla dacă ai înceta să suferi în viața ta și ai lua decizia să o schimbi?

Ce ai schimba?

De unde ai putea începe?

Cum ai începe?

**Pas de acțiune:** notează cinci lucruri pe care le poți face în săptămâna viitoare pentru a începe să schimbi cursul și să începi să-ți asumi viața.

## Chapter 4: Choices and Decisions

*„Odată ce iei o decizie, universul conspiră pentru ca aceasta să se întâmple.”*
Ralph Waldo Emerson

Poate ai auzit că viața ta este rezultatul deciziilor pe care le-ai luat. Cum te simți despre asta? Este acest lucru adevărat pentru tine? Este important ca de acum înainte să fii conștient de puterea pe care o ai asupra vieții tale luând decizii! Fiecare decizie, fiecare alegere are o influență importantă asupra vieții tale. De fapt, viața ta este un rezultat direct al alegerilor și deciziilor pe care le-ai luat în trecut și fiecare alegere are o consecință! Începeți să faceți alegeri mai bune. **Amintiți-vă că vă alegeți gândurile și chiar sentimentele.**

Cel mai important lucru este să iei decizii. Dacă decizia este corectă sau greșită este secundară. În curând vei primi feedback care te va ajuta să progresezi. Odată ce ai luat o decizie, mergi cu ea și asumă consecințele. Dacă a fost greșit, învață din asta și iartă-te știind că la acel moment și cu cunoștințele pe care le aveai, a fost cea mai bună și cea mai bună decizie pe care să o iei.

**ATITUDINEA TA + DECIZILE TA = VIAȚA TA**

Victor Frankl a fost un psiholog evreu închis în lagărele de concentrare ale Germaniei în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Și-a pierdut întreaga familie, cu excepția surorii sale. În aceste împrejurări teribile, a devenit conștient de ceea ce el a numit „libertatea umană supremă”, pe care nici măcar secțiile închisorilor naziste nu i-au putut-o lua: îi puteau controla circumstanțele exterioare, **dar în ultimă instanță el a fost cel care ALEGE CUM aveau să-l afecteze aceste circumstanțe!**

A aflat că între STIMUL și RĂSPUNS a existat un mic spațiu în timp în care avea libertatea de a-și ALEGE RĂSPUNSUL! Aceasta înseamnă că, chiar dacă s-ar putea să nu poți controla circumstanțele pe care ți le prezintă viața, poți oricând să-ți **alegi** răspunsul în confruntarea cu acele circumstanțe și, prin aceasta, vei avea un impact uriaș asupra vieții tale.

Cu alte cuvinte, ceea ce ne doare nu este ceea ce ni se întâmplă, ci răspunsul nostru la ceea ce ni se întâmplă. Cel mai important lucru este modul în care Răspundem la ceea ce ni se întâmplă în viața noastră. Și asta este o ALEGERE!

Vrei să fii mai sănătos? Faceți alegeri mai bune în ceea ce privește mâncarea și exercițiile fizice. Vrei să ai mai mult succes? Luați decizii mai bune despre cine vă înconjurați, ce citiți și ce vizionați. Nu există scuze!

Iartă-mă dacă presupun că situația ta de viață nu este mai rea decât cea a lui Victor Frankl când a făcut această descoperire: pentru mine a fi evreu într-un lagăr de concentrare german în al Doilea Război Mondial este cât se poate de rău.

**Întrebări de pus:**

Ce decizii ai putea lua astăzi pentru a începe schimbarea?

Vei alege să fii mai flexibil? Mai pozitiv? Mai sănătos? Mai fericit?

**Pași de acțiune:**

1) Notați cel puțin trei modificări pe care doriți să le faceți astăzi:

1 ________________________________________

2 ________________________________________

3 ________________________________________

2) Citiți cartea lui Viktor Frankl „Omul în căutarea sensului”.

*„Universul este schimbare; viața noastră este ceea ce o fac gândurile noastre.”*
Marcus Aurelius

*„Ești astăzi acolo unde te-au adus gândurile tale; vei fi mâine acolo unde te vor duce gândurile tale.”*
James Allen

Dacă vrei să-ți îmbunătățești viața, primul lucru pe care trebuie să-l faci este să-ți îmbunătățești gândurile. Gândurile tale îți creează realitatea, așa că mai bine le ai sub control! Controlându-ți gândurile, în cele din urmă îți controlezi viața și destinul. Așa că observați-vă gândurile din când în când. Citatul lui Peace Pilgrim „Dacă ți-ai da seama cât de puternice sunt gândurile tale, nu te-ai gândi niciodată la un gând negativ.” spune totul: nu rămâne blocat în gânduri negative. Înlocuiți-le cu gânduri pozitive, cum ar fi „totul va fi bine” de fiecare dată când apar.

Gândește pozitiv! O persoană care gândește pozitiv nu este un visător, care crede că nu există probleme în viață. În schimb, el sau ea recunoaște că problemele sunt oportunități de a crește și știe că au doar sensul pe care le-a fost dat. **Gândirea pozitivă înseamnă să vezi realitatea așa cum este ea, să o accepți și să profiti la maximum de ea.** Nu lăsa gândurile tale să te domine, în schimb domina-ți gândurile și controlează-le calitatea. Antrenează-ți mintea să se concentreze doar pe gânduri pozitive, creative și inspiratoare. Dacă îți antrenezi mintea astfel pentru o vreme, vei vedea că și circumstanțele vieții tale se schimbă. Tu ești creatorul gândurilor tale, dar nu ești gândurile tale. Gândurile tale sunt energie, iar energia urmează gândului. Gândurile creează emoții, care creează comportament, care creează acțiuni, iar acele acțiuni au consecințe în viața ta de zi cu zi.

**GÂNDUL DEMOTIUNE-^COMPORTAMENT-? ACȚIUNE**

Gândurile tale depind de convingerile tale despre viață. Dacă nu vă place ceea ce primiți, aruncați o privire la ceea ce trimiteți! Tot ceea ce este în viața ta a fost creat de gândurile, așteptările și credințele tale. Asa ca analizeaza-le! Dacă îți schimbi convingerile, vei obține rezultate noi!

Exersează un gând suficient de des, astfel încât să devină o credință, iar comportamentul și acțiunile tale îi vor urma. De exemplu, dacă vă faceți griji în mod constant că nu aveți suficienți bani, veți crea comportamente bazate pe frică. Vei juca mai mic. Vei încerca să te agăți de banii pe care îi ai decât să joci pentru a câștiga.

**Pasul de acțiune:**

Încercați să nu aveți gânduri negative timp de 48 de ore. Blocați-le din primul moment și înlocuiți-le cu gânduri pozitive de dragoste, pace și compasiune. Chiar dacă pare dificil la început, stai acolo. Devine mai ușor. Apoi încercați acest lucru timp de 5 zile și, în final, o săptămână. Ce s-a schimbat în viața ta de când ai început să gândești pozitiv?

## Chapter 6: What do you believe?

*"Așadar, acestea sunt ultimele mele cuvinte pentru tine. Nu-ți fie frică de viață. Crede că viața merită trăită și credința ta va ajuta la crearea faptului."*

William James

*„Condițiile exterioare ale vieții unei persoane vor fi întotdeauna găsite pentru a reflecta convingerile sale interioare”*

James Allen

Ce crezi? Acest lucru este extrem de important, pentru că în cele din urmă convingerile tale creează realitatea ta! Tu creezi ceea ce crezi și lumea ta este doar interpretarea ta a realității. Cu alte cuvinte, nu vedem lumea așa cum este, ci cum am fost condiționați să o vedem. Percepția noastră este doar o aproximare a realității. Hărțile noastre ale realității determină modul în care acționăm mai mult decât realitatea în sine. Fiecare **dintre noi vede lumea prin lentilele propriilor convingeri.** Ți se pare un hocus-pocus? Mi-a fost și mie până când am studiat două semestre de psihologie la liceul meu și am învățat despre **Efectul Placebo, Efectul Pygmalion și profețiile auto-împlinite** . Studiile pe aceste subiecte arată cât de puternice sunt cu adevărat gândurile și convingerile noastre! Dar ce este o credință? Sunt informațiile conștiente și inconștiente pe care le acceptăm ca fiind adevărate. Robert Dilts definește credințele ca judecăți și evaluări despre noi înșine, despre ceilalți și despre lumea din jurul nostru. O credință este un model de gândire obișnuit. Odată ce o persoană crede că ceva este adevărat (fie că este adevărat sau nu), el sau ea acționează ca și cum ar fi - adunând fapte pentru a dovedi credința, chiar dacă este falsă.

Credințele sunt ca o profeție care se împlinește de sine. Ele funcționează astfel: **convingerile tale influențează emoțiile tale, emoțiile tale influențează acțiunile tale și acțiunile tale influențează REZULTATELE!** În funcție de sistemul tău de credințe, îți trăiești viața într-un fel sau altul.

**I vreau să-ți dai seama că viața nu ți se întâmplă doar ție!** Este o reflectare a

convingerilor, gândurilor și așteptărilor tale. Dacă vrei să-ți schimbi viața

mai întâi trebuie să-ți schimbi tiparele de gândire.

Chiar dacă credințele provin din programarea timpurie a copilăriei pentru majoritatea dintre noi, suntem capabili să le schimbăm. **Nimeni nu-ți poate impune convingerile.** Întotdeauna tu ești cel care în ultimă instanță poți permite ca o credință să fie adevărată pentru tine sau nu! A crede în tine este o atitudine. Este o alegere! Amintește-ți ce a spus Henry Ford! Dacă crezi că nu vei reuși, dacă crezi că este imposibil, atunci nu o vei reuși chiar dacă efortul tău este uriaș. Timp de multe decenii s-a crezut imposibil ca omul să alerge cu o milă sub patru minute. Au existat chiar lucrări științifice și studii pe această temă. Toate aceste studii au putut fi distruse pe 6 mai [1954] , când Roger Bannister a dovedit că toată lumea se înșela la o cursă de la Oxford. De atunci peste 1000 de oameni au făcut-o.

**Vă recomand cu căldură să renunțați la convingerile limitative precum:**

- Nu se poate fi pe deplin fericit pentru că întotdeauna există ceva care merge prost.
- Viața este dură.
- Arătarea emoțiilor este pentru oamenii slabi.
- Oportunitatea bate o singură dată.
- Sunt neputincios și nu am control asupra vieții mele.
- Nu o merit.
- Nimeni nu mă iubește.
- Nu pot.
- Este imposibil.

**Andpreluați câteva credințe care dă putere, cum ar fi:**

Eu îmi creez destinul.

Nimeni nu mă poate răni dacă nu-mi permit.

Viața este grozavă!

Totul se întâmplă cu un motiv.

Totul va fi bine.

- O pot face!

**Pune-ți următoarele întrebări:**

Ce cred că este adevărat despre mine?

Care sunt convingerile mele cu privire la bani?

Care sunt convingerile mele cu privire la relațiile mele?

Care sunt convingerile mele despre corpul meu?

**Pentru a schimba o credință, urmați acest exercițiu și spuneți-vă:**

1) Aceasta este doar credința mea despre realitate. Asta nu înseamnă că este realitatea.
2) Deși cred asta, nu este neapărat adevărat.
3) Creați emoții care sunt opuse credinței.
4) Imaginați-vă contrariul.
5) Fiți conștienți de faptul că credința este doar o idee pe care o aveți despre realitate și nu realitatea în sine.
6) Pentru doar 10 minute pe zi, ignoră ceea ce pare a fi real și acționează ca și cum dorința ta s-a împlinit. (Vedeți-vă că cheltuiți bani, sunteți sănătos, mai de succes etc.)

**Exercițiu alternativ:**

1) Scrieți credința limitativă.
2) Amintiți-vă de succesiunea: credință - emoție - acțiune - rezultat.
3) Pentru a obține un rezultat diferit - în ce mod trebuie să acționați?
4) Cum trebuie să te simți pentru a acționa diferit și a obține un rezultat diferit?
5) Ce trebuie să crezi pentru a te simți diferit, a acționa diferit și a obține un rezultat diferit?

## Capitolul 7: Importanța atitudinii tale

*„Totul poate fi luat de la un om, cu excepția unui singur lucru: ultima dintre libertățile umane - să alegi o atitudine S în orice set dat de circumstanțe”*

Victor Frankl

**Atitudinea ta este crucială pentru fericirea ta** ! Îți poate schimba în mod dramatic modul de a vedea lucrurile și, de asemenea, modul tău de a le înfrunta. Vei suferi mai puțin în viață dacă accepți regulile jocului. Viața este alcătuită din râs și lacrimi, lumină și umbră. Trebuie să accepți momentele proaste schimbându-ți felul de a le privi. Tot ceea ce ți se întâmplă este o provocare și o oportunitate în același timp.

Privește latura pozitivă a lucrurilor din viață chiar și în cele mai rele situații. Există ceva bun ascuns în fiecare rău - deși uneori poate dura ceva timp pentru a-l descoperi.

Îți spun din nou: nu ceea ce se întâmplă în viața ta contează; este modul în care răspunzi la ceea ce ți se întâmplă care îți face viața! Viața este un lanț de momente - unele fericite, altele triste - și depinde de tine să profiti la maximum de fiecare dintre acele momente. Soția ta te-a părăsit? Deci vei fi nefericit pentru totdeauna sau vei ieși și vei întâlni oameni noi? Pierderea locului de muncă ar putea deschide noi uși.

Cu mulți ani în urmă, toți profesorii de succes și gânditorii pozitivi l-au descris astfel: „Dacă viața îți dă o lămâie, adaugă ea zahăr și fă din ea limonadă”. Cititorii mai tineri ar putea spune că „Dacă viața îți dă o lămâie, cere niște sare și Tequila”. Înțelegi ideea, nu-i așa?

**De exemplu, unele atitudini sănătoase sunt:**

- Permiteți-vă să faceți greșeli și învățați din ele.
- Recunoaște că sunt lucruri pe care nu le știi.
- Îndrăznește să ceri ajutor și lasă-i pe alții să te ajute.
- Fă diferența între ceea ce ai făcut în viața ta până acum și ceea ce vrei să faci sau și mai bine, vei face de acum înainte!

**Pasul de acțiune:**

**Gândiți-vă la o situație negativă și întoarceți-o.**

## Capitolul 8: Perspectiva este totul

*„Optimistul vede gogoașa, pesimistul vede gaura.”*
Oscar Wilde

*„Un pesimist este cineva care se plânge de zgomot atunci când oportunitatea bate.”*
Oscar Wilde

William Shakespeare spunea: „Nu există nimic bun sau rău, dar gândirea face să fie așa”. Pune lucrurile în perspectivă! Cu cât ești mai aproape de problemă și cu cât ești mai mult în fața ei, cu atât vezi mai puțin. Faceți un pas înapoi și obțineți o viziune mai globală asupra acesteia. Înțelegeți cum vă simțiți în fața problemei și evaluați importanța reală a acesteia. Chiar și să vezi problema ca pe o provocare va fi de ajutor! Fiecare experiență negativă din viața ta are ceva bun în ea - caut-o! Dacă iei obiceiul de a căuta mereu binele în fiecare situație, îți vei schimba drastic calitatea vieții.

Experiențele în sine sunt neutre până când începem să le dăm sens. Viziunea ta asupra lumii și perspectiva ta „decid” dacă ceva este „bun” sau „rău”. Ceea ce poate fi o mare tragedie pentru tine ar putea fi un semnal de alarmă pentru ca eu să-mi iau viața în mâini și să prosper. În coaching folosim ceea ce se numește „Reframing” pentru a schimba perspectiva pe care o are un client asupra unui eveniment. Unul dintre preferatele mele este schimbarea „Eșec” în „Feedback” sau „Experiență de învățare”.

Cum te simți dacă spui **„Am eșuat teribil în ultima mea relație”?** Acum încearcă să spui **„Am învățat atât de multe din ultima mea relație, sunt sigur că nu voi mai face aceleași greșeli!”** Poți simți diferența? Iată mai multe exemple de reîncadrare:

| | |
|---|---|
| I'm jobless | I have time to figure out what I really want to do for a living |
| I'm sick | Cleansing, Giving my body a break |
| That's the way I am | I can look for another perspective |
| I can't | Let's see which options I have |
| Impossible | Possible |
| Problem | Challenge / Opportunity to grow |
| Failure | Learning experience |
| I have to / I should | I choose to / I will |
| I try | I do |
| Always | Until now |
| Never | Sometimes |

**Pasul de acțiune:**

**Notează cel puțin cinci situații din viața ta pe care le-ai crezut că sunt negative, dar cu timpul ai văzut clar că ai obținut ceva bun din asta.**

## Capitolul 9: Ai răbdare și nu renunța niciodată

*"Cea mai mare slăbiciune a noastră constă în a renunța. Cel mai sigur mod de a reuși este să încercăm mereu încă o dată"*

Thomas Alva Edison

*„Succesul nu este definitiv, eșecul nu este fatal: curajul de a continua este cel care contează."*

Winston Churchill

Perseverența este mai importantă decât talentul, inteligența și strategia. **Există o mare virtute în a nu renunța niciodată.** Când viața nu merge conform planului, continuă să mergi înainte, oricât de mici ar fi pașii tăi. **Primele două obiceiuri care vor decide între succes și eșec, între schimbarea reală și rămânerea în același loc sunt răbdarea și perseverența.**

Este foarte posibil ca înainte să vină succesul, să existe unele obstacole în calea ta. Dacă planurile tale nu funcționează, vezi-o ca pe o înfrângere temporară și nu ca pe un eșec permanent. Vino cu un plan nou și încearcă din nou. Daca nici noul plan nu iese, schimba-l, adapteaza-l pana merge. Acesta este punctul în care majoritatea oamenilor renunță: le lipsește răbdarea și perseverența în a-și elabora noi planuri! **Dar ai grijă. Nu confunda acest lucru cu urmărirea persistentă a unui plan care nu funcționează!** Daca ceva nu merge... .schimba-l! **Persistența înseamnă perseverență pentru a-ți atinge scopul.** Când întâlnești obstacole - ai răbdare. Când întâmpinați un eșec - aveți răbdare. Când lucrurile nu se întâmplă - ai răbdare. Nu vă aruncați golul la primul semn de nenorocire sau opoziție. Gândiți-vă la Thomas Edison și la cele zece mii de încercări ale lui de a face becul. Eșuează spre succes așa cum a făcut el! Persistența este o stare de spirit. Cultivați-l. Dacă cazi, ridică-te, scutură praful și continuă să te îndrepti către obiectivul tău.

Obiceiul de persistență se construiește astfel:

1. Ai un obiectiv clar și dorința arzătoare de a-l atinge.
2. Faceți un plan clar și acționați în conformitate cu pașii zilnici de acțiune.
3. Fii imun la toate influențele negative și descurajatoare.

4. Aveți un sistem de sprijin al uneia sau mai multor persoane care vă vor încuraja să vă îndepliniți acțiunile și să vă urmăriți obiectivele.

## Chapter 10: Learn the “Edison Mentality'

*„Am eșuat eu însumi la succes”*
Thomas Alva Edison

*„Este greu să eșuezi, dar este mai rău să nu fi încercat niciodată să reușești.”*
Theodore Roosevelt

Să vorbim despre eșec! Acest subiect este atât de important și totuși atât de greșit înțeles! Paulo Coelho iese la iveală când spune: **„Există un singur lucru care face un vis imposibil de realizat: teama de eșec”.** Frica de eșec este ucigașul numărul unu, dar de ce? De ce ne este atât de frică de eșec? De ce nu o putem vedea ca Napoleon Hill care a indicat că „Fiecare adversitate, fiecare eșec, fiecare durere de inimă poartă cu el sămânța unui beneficiu egal sau mai mare.” Sau, cu alte cuvinte, cum s-ar schimba viața noastră dacă am putea vedea eșecul exact așa cum a făcut Napoleon Hill? **De ce să nu o vedem ca pe o experiență de învățare necesară creșterii și care ne oferă informații și motivație?** Ce s-ar întâmpla dacă ai putea îmbrățișa pe deplin ideea că, în realitate, eșecul este un semn care indică progres?

Învață „mentalitatea Edison”. Edison însuși a spus lucruri precum „M-am eșuat la succes” sau „Nu am eșuat. Tocmai am găsit 10.000 de moduri care nu vor funcționa”. Acesta este ceea ce i-a permis să ne aducă multe dintre invențiile sale. Bărbatul pur și simplu nu a cedat!

**Acceptă-ți greșelile ca feedback și învață din ele!** Din fericire, în copilărie nu aveam mentalitatea pe care mulți dintre noi ne-am adaptat-o ca adulți - pentru că dacă am avea-o atunci mulți dintre noi nu am ști să meargă! Cum ai invatat mersul pe jos? Căzând de multe ori și ridicându-se mereu din nou. Din păcate, undeva de-a lungul drumului ai luat ideea că eșecul este ceva groaznic. Și ca urmare a acestui fapt în zilele noastre eșuăm o dată și apoi încetăm să facem lucruri pur și simplu pentru că nu a funcționat prima dată, pentru că am fost respinși, pentru că afacerea noastră nu a funcționat imediat.

ACUM este momentul să-ți schimbi mentalitatea față de eșec! De ce nu te uiți în acest fel de acum înainte: **Fiecare eșec este un moment grozav din viața noastră, pentru că ne permite să învățăm și să creștem din el!**

Chiar și mai multe companii în zilele noastre trec la o nouă mentalitate, permițând angajaților lor să greșească, pentru că au observat că dacă oamenilor le este frică să greșească, creativitatea și inovația mor și progresul companiei încetinește. La sfârșitul zilei, se rezumă la asta:

**Succesul este rezultatul unor decizii corecte. Deciziile corecte sunt rezultatul experienței, iar experiența este rezultatul unor decizii greșite.**

Iată povestea unui celebru „eșec” care a eșuat literalmente în drumul său către succes:

- Slujbă pierdută, 1832
- Învins pentru legislatură, 1832
- A eșuat în afaceri, 1833
- Ales legislativ, 1834
- Iubita (Ann Rutledge) a murit în 1835
- A avut o criză nervoasă, 1836
- Învins pentru Speaker, 1838
- Învins pentru nominalizarea la Congres, 1843
- Renominalizare pierdută, 1848
- Respins pentru ofițer de teren, 1849
- Învins pentru Senat, 1854
- Învins pentru nominalizarea la funcția de vicepreședinte, 1856
- Învins din nou pentru Senat, 1858
- Președinte ales, 1860

Aceasta este povestea lui **Abraham Lincoln** , un om pe care nu l-am caracteriza ca fiind un eșec, nu-i așa?

Și iată și alte eșecuri celebre:

**Michael Jordan:** tăiat din echipa sa de baschet din liceu.

**Steven Spielberg:** respins de la școala de film de trei ori.

**Walt Disney:** concediat de redactorul unui ziar pentru lipsă de idei și imaginație.

**Albert Einstein:** A învățat să vorbească la o vârstă târzie și a avut rezultate slabe la școală.

**John Grisham:** primul roman a fost respins de șaisprezece agenți și douăsprezece edituri.

**JK Rowling** : a fost o mamă singură, divorțată, care beneficia de asistență socială în timp ce scria Harry Potter.

**Stephen King:** prima sa carte „Carrie" a fost respinsă de 30 de ori. A aruncat-o la gunoi. Soția lui l-a luat din coș și l-a încurajat să încerce din nou.

**Oprah Winfrey:** concediată din slujba ei de reportaj de televiziune ca „nepotrivită pentru televiziune".

**The Beatles:** a spus de o companie de discuri că „nu au niciun viitor în show-business".

**Răspunde la următoarele întrebări:**

Ați avut eșecuri în ultimii ani?

**Ce ai învățat din asta?**

**Care a fost pozitivul pe care l-ai scos din asta?**

## Chapter 11: Get comfortable with change and chaos!

*"Fii dispus să fii incomod. Fii confortabil fiind incomod.*
*Poate deveni greu, dar este un preț mic de plătit pentru a trăi un vis."*
Peter McWilliams

Calea spre succes trece prin schimbare și haos. Pentru creșterea personală, trebuie să fii într-o stare constantă de a te simți ușor inconfortabil. **Obișnuiește-te să faci lucruri pe care alții nu vor să le facă.** Trebuie să alegi să faci ceea ce trebuie făcut indiferent de inconvenient! Asta înseamnă: să ierți în loc să ții o ranchiună, să faci eforturi suplimentare în loc să spui că nu se poate; să-ți asumi 100% responsabilitatea pentru comportamentul tău în loc să dai vina pe alții.

Cei mai mulți dintre noi cred că pentru a ne schimba viața trebuie să facem schimbări uriașe, iar apoi suntem copleșiți de uriașa sarcinii și ajungem să nu facem nimic și să rămânem blocați cu vechile noastre obiceiuri. Răspunsul este: pași de copil! Începeți să schimbați lucruri mici care nu necesită un efort mare și acele mici schimbări vor duce în cele din urmă la schimbări mai mari.

Începeți să vă schimbați modul de a ajunge la serviciu, la restaurantul la care luați prânzul sau să cunoașteți oameni noi.

**Pași de acțiune:**

1) Fă ceva care te face să te simți ușor inconfortabil în fiecare zi.
2) Ce vei schimba maine? Rutina ta zilnică? Exercita? Mananca mai sanatos?

## Chapter 12: Focus on what you want, not on what you lack!

*În momentele noastre cele mai întunecate trebuie să ne concentrăm pentru a vedea lumina.*

Aristotel Onassis

Motivul numărul unu pentru care oamenii nu primesc ceea ce își doresc este că nici măcar nu știu ce vor. Motivul numărul doi este că, **în timp ce ei își spun ceea ce vor, ei se concentrează pe ceea ce nu vor, iar pe ce vă concentrați voi... Se extinde! Nu uitați să vă concentrați pe ceea ce doriți de acum înainte! Unde este concentrarea ta?** Pe pozitiv sau pe negativ? Despre trecut sau prezent? Te concentrezi pe probleme sau soluții? Acest lucru este crucial! Iată unde legea atracției merge prost pentru majoritatea oamenilor și renunță! Ei spun „atrag bani”, „sunt prosper”, dar în același timp își concentrează cea mai mare parte a timpului pe facturile pe care trebuie să le plătească, pe banii care ies, pe faptul că nu câștigă prea mult. Deci ce se întâmplă? Ei atrag mai multe dintre lucrurile pe care nu le doresc!

**Vei atrage mai mult din ceea ce te concentrezi! Energia ta va curge în direcția concentrării tale și concentrarea ta determină percepția ta generală asupra lumii.** Concentrează-te pe oportunități și vei vedea mai multe oportunități! Concentrează-te pe succes și succesul va veni la tine.

**Utilizați următoarele întrebări pentru a vă schimba focalizarea:**

Cum pot îmbunătăți această situație?

Pentru ce pot fi recunoscător?

Ce este grozav în viața mea acum?

De ce aș putea fi fericit acum dacă aș vrea?

Mai este acest lucru important peste zece ani?

Ce este grozav la această provocare? Cum pot folosi asta pentru a învăța din ea?

Ce pot face pentru a îmbunătăți lucrurile?

*„Dar dacă gândirea corupe limbajul, limbajul poate, de asemenea, corupe gândirea.”*

## Chapter 13: Watch your words

George Orwell, 1984

*„Singurul lucru care te împiedică să obții ceea ce îți dorești este povestea pe care ți-o tot spui.”*

Tony Robbins

Ai grijă la cuvintele tale! Nu le subestimați! Sunt foarte puternici! **Cuvintele pe care le folosim pentru a ne descrie experiențele devin experiențele noastre!** Probabil te-ai confruntat cu o situație sau două în viața ta, când cuvintele rostite au făcut mult rău. Și acest lucru este adevărat nu numai când vorbești cu alții, **ci și când vorbești cu tine însuți.**

Da, această voce mică din capul tău - cea care tocmai a întrebat „Voce, ce voce?”

**Ești ceea ce îți spui toată ziua!** Dialogul tău interior este ca sugestia repetată a unui hipnotizator. Te plângi mult? Ce poveste îți spui? Dacă spui că ești rău, slab și neputincios, atunci așa va arăta lumea ta! Pe de altă parte, dacă spui că ești sănătos, te simți grozav și de neoprit, vei reflecta și asta. Dialogul tău interior are un impact uriaș asupra stimei de sine. **Așa că ai grijă cum te descrii:** cum ar fi „Sunt leneș”, „Sunt un dezastru”, „Nu voi putea niciodată să fac asta”, sau preferatul meu personal „Sunt obosit”, pentru că, desigur, cu cât îți spui mai mult că ești obosit, cu atât vei fi mai obosit! Urmărirea dialogului tău interior este foarte importantă! Felul în care comunici cu tine însuți schimbă modul în care gândești despre tine, ceea ce schimbă modul în care te simți despre tine, ceea ce schimbă modul în care acționezi și asta influențează în cele din urmă rezultatele și percepția pe care ceilalți o au despre tine. Păstrați conversația cu dvs. pozitivă, cum ar fi „Vreau să obțin succes”, „Vreau să fiu slab”, „Doamne, sunt bun”, pentru că dvs.

subconștientul nu înțelege cuvântul „NU”. Vă vede cuvintele ca IMAGINI.

**Nu vă gândiți la un elefant roz!** Vezi, pun pariu că tocmai ți-ai imaginat un elefant roz.

Și - mă repet - te rog să te concentrezi pe ceea ce vrei. Ține minte că cuvintele tale și mai ales întrebările pe care ți le pui au o influență imensă asupra realității tale. Le spun clienților mei de coaching să nu-mi spună niciodată că nu pot face ceva, ci să întreb mereu **„Cum se poate face?”** Dacă te întrebi „cum”, creierul tău va căuta un răspuns și va veni cu el. Lucrul bun este că îți poți schimba cu adevărat viața schimbându-ți limba, vorbind cu tine însuți într-un mod pozitiv și începând să-ți pui diferite întrebări.

**De ce sa astepti? Începeți să vă puneți diferite întrebări acum!**

### Chapter 14: New Habits, New Life!

*"Suntem ceea ce facem în mod repetat. Prin urmare, excelența nu este un act, ci un obicei."*

Aristotel

Este nevoie de aproximativ 21 de zile pentru a implementa un nou obicei. Cu aproximativ 2500 de ani în urmă, filozoful grec Aristotel spunea că îți schimbi viața schimbându-ți obiceiurile. **Procesul de coaching este, în esență, un proces de schimbare a obiceiurilor clientului în timp prin introducerea de noi moduri de a face lucrurile** și înlocuirea vechilor comportamente. Cel mai important pas în procesul de schimbare a obiceiurilor tale este să devii conștient de ele! Ai auzit zicala că **dacă continui să faci ceea ce faci, vei continua să obții rezultatele pe care le obții?** Einstein însuși a definit cea **mai pură formă de nebunie ca „a face aceleași lucruri din nou și din nou, așteptând un rezultat diferit".**

tu esti asta? Nu-ți face griji și continuă să citești! **Dacă vrei rezultate diferite în viața ta, atunci trebuie să începi să faci lucrurile diferit.** Puteți schimba acest lucru și este relativ ușor dacă puneți ceva muncă și disciplină. Dezvoltați obiceiuri care să vă îndrume spre obiectivele dvs. Dacă faci asta, succesul în viața ta este garantat. Iată câteva exemple de obiceiuri „rele" de care ar putea fi bine să scapi: întârzierea constantă, lucrul târziu, consumul de mâncare nedorită, amânarea, întreruperea în timp ce altcineva vorbește, sclavul telefonului tău etc. Scopul nostru în acest capitol este să introducem 10 noi obiceiuri zilnice sănătoase în viața ta în următoarele trei luni. Nu vreau să fii copleșit, așa că de ce să nu introduci trei obiceiuri în fiecare lună? Cu timpul, aceste obiceiuri iti vor imbunatati viata considerabil si vor inlocui obiceiurile ineficiente care pana acum ti-au epuizat energia.

**Pasul de acțiune:**

**Ce 10 obiceiuri ai de gând să introduci?**

Nu este necesar să introduceți schimbări MARI. Obiceiurile obișnuite pe care le introduc clienții mei sunt:

- Faceți exerciții de 3 ori pe săptămână.
- Concentrează-te pe pozitiv.
- Lucrează la obiectivele tale.
- Plimbați-vă pe plajă sau în pădure.
- Petrece mai mult timp cu familia ta.
- Mănâncă mai multe legume.
- Întâlnește-te cu prietenii.
- Citiți 30 de minute pe zi.
- Petrece 15 minute pe „timpul singur” pe zi etc.

Ajută să ai o afișare vizuală! Și nu uita să te răsplătești pentru succesele tale!

**Începe CHIAR ACUM** făcând o listă cu 10 obiceiuri zilnice pe care le vei introduce în viața ta de astăzi.

## Chapter 15: Know yourself

*„A te cunoaște pe tine însuți este începutul oricărei înțelepciuni.”*
Aristotel

Primul pas înainte de a-ți schimba viața este să devii conștient de unde ești și ce lipsește. **Vă rugăm să acordați timp pentru a răspunde la următoarele întrebări.**

Care sunt visele tale în viață?

La sfârșitul vieții tale, ce crezi că ai regreta cel mai mult că nu ai făcut pentru tine?

Dacă timpul și banii nu ar fi factori, ce ați dori să faceți, să fiți sau să aveți?

---

Ce te motivează în viață?

Ce te limitează în viață?
Care au fost cele mai mari victorii ale tale din ultimele 12 luni?

Care au fost cele mai mari frustrări ale tale din ultimele 12 luni?

Ce faci pentru a fi pe placul altora?

Ce faci ca să te faci pe plac?

Ce te prefaci ca nu stii?

Care a fost cea mai bună muncă pe care ai făcut-o în viața ta până astăzi?

---

De unde știi exact că aceasta a fost cea mai bună lucrare a ta?

Cum vedeți munca pe care o faceți astăzi în comparație cu ceea ce ați făcut acum 5 ani? Care este relația dintre munca pe care o faci acum și munca pe care o făceai atunci?

---

Ce parte din munca ta îți place cel mai mult?

Ce parte din munca ta îți place cel mai puțin?

Ce activitate sau lucru amânați de obicei?

De ce ești cu adevărat mândru?
Cum te-ai descrie?

Ce aspecte ale comportamentului dumneavoastră credeți că ar trebui să vă îmbunătățiți?

În acest moment, cum ai descrie nivelul tău de angajament pentru a-ți face viața un succes?

În acest moment, cum ai descrie starea ta generală de bunăstare , energie și îngrijire de sine?

În acest moment, cum ai descrie cât de multă distracție sau plăcere trăiești în viața ta?

Dacă ai putea lăsa o frică în spatele tău odată pentru totdeauna, care ar fi ea?
În ce domeniu al vieții tale îți dorești cel mai mult să ai un adevărat progres?

---

Evaluează-te pe o scară de la 1 la 10 (10 = cea mai mare) în următoarele domenii:

Social _____

Lucru_____

Familial____

Interpersonale ____

## Chapter 16: Know your Top 4 values!

*„Eforturile și curajul nu sunt suficiente fără scop și direcție.”*
John F. Kennedy

Să vorbim despre valori. Nu într-un mod moral sau etic, ci privind ce te alimentează și ce te motivează. A fi clar și a-ți cunoaște valorile este unul dintre cei mai importanți pași pentru a te cunoaște mai bine. Cunoscându-ți valorile, vei putea atrage mai mult din ceea ce îți dorești în viața ta. Dacă există o mare diferență între viața pe care o trăiești și valorile tale, aceasta ar putea crea suferință și tensiune. Odată ce ai aflat care sunt valorile tale, te vei putea înțelege mult mai bine pe tine și acțiunile tale **. Când obiectivele tale sunt aliniate cu valorile tale, vei observa că le atingi mult mai repede și că obții mult mai puțină rezistență.** Totul s-a schimbat pentru mine în urmă cu aproximativ doi ani, când am dobândit o cunoaștere clară a valorilor mele. În sfârșit, am știut de unde vine tensiunea și stresul de la locul meu de muncă și din viața mea (nu era aplicată nici una dintre valorile mele de bază!) și puteam înțelege mult mai bine reacțiile mele în diverse situații. Deci, ce este **cu adevărat** important pentru tine? Aflați care sunt cele mai importante valori ale tale care îți aduc bucurie, pace și împlinire. Din lista de valori ( o puteți descărca gratuit de pe pagina mea web) alegeți 10. S-ar putea să descoperiți că puteți grupa valori. **Apoi restrângeți-le la primele patru valori.**

**Răspunde, de asemenea, la următoarele întrebări:**

Ce este foarte important în viața ta?

Ce dă un scop vieții tale?

Ce faci de obicei când experimentezi acel sentiment de pace interioară?

Ce faci care este atât de distractiv încât de obicei pierzi noțiunea timpului?

Gândește-te la unii oameni pe care îi admiri. De ce îi admiri? Ce fel de calități admiri la ele?

Ce activități vă plac cel mai mult? Ce fel de momente îți aduc bucurie și împlinire?

Cu ce nu poți suporta?

**Vizualizare:**

Luați ceva timp. Închide ochii și relaxează-te.

Imaginează-ți că este ziua ta de 75 de ani. Te plimbi prin casa ta. Toți prietenii și familia dvs. sunt prezenți. Ce ai vrea să-ți spună cea mai importantă persoană din viața ta, cel mai bun prieten și un membru al familiei? Notează-l.

1) Cea mai importantă persoană din viața ta spune...
2) Prietenul tău cel mai bun spune....
3) (membru de familie) spune...

## Capitolul 17: Cunoaște-ți punctele forte

*„Un câștigător este cineva care își recunoaște talentele date de Dumnezeu, își desfășoară coada pentru a le dezvolta în abilități și își folosește abilitățile pentru a-și îndeplini obiectivele.”*

Larry Bird

Nu trebuie să fii bun la toate. Concentrează-te pe punctele tale forte. Amintiți-vă că ceea ce vă concentrați tinde să se extindă. La ce te pricepi? E timpul să afli - nu-i așa? Deci, să începem:

**Enumerați-vă TOP CINCI calități personale și puncte forte profesionale mai jos:**

(Care sunt atuurile tale unice? De ce ești cel mai mândru? Ce faci cel mai bine?)

---

**Enumerați cele mai semnificative realizări personale și profesionale ale dvs.:**

(De ce ești cel mai mulțumit și mândru că ai realizat?)

---

**Listați bunurile dvs. personale și profesionale:**

(Pe cine cunoști? Ce știi? Ce daruri ai? Ce te face unic și puternic?)

Odată ce vă cunoașteți punctele forte, este timpul să le întăriți. Exersează-le și concentrează-te asupra lor - pe cele pe care le ai și pe cele pe care le dorești ( vezi

capitolul 60: Falsează până când reușești ) .

**Pasul de acțiune:**

Dacă sunteți pregătit, trimiteți un e-mail la 5 prieteni și/sau colegi și întreabă-i care sunt ei care consideră că sunt cele mai mari puncte forte ale tale! Acest lucru poate fi destul de inspirat și un adevărat stimulent al încrederii în sine!

**Capitolul 18: Onorează-ți realizările trecute**

*„Cu cât îți lauzi și sărbătorești viața mai mult, cu atât mai mult este de sărbătorit în viață”*
Oprah Winfrey

Acesta este un capitol foarte important. Este unul dintre exercițiile mele preferate pentru a spori încrederea în sine a clienților mei (și a mea). Scopul său este să te împuternicească și să te facă conștient de ceea ce ai realizat deja în viața ta! Suntem mereu atât de concentrați în lucrurile care nu funcționează atât de bine sau în ceea ce nu am realizat, încât uităm ceea ce am realizat deja. Sunt sigur că ai realizări fantastice în viața ta și în acest capitol vei deveni conștient de acele succese trecute și le vei folosi ca combustibil pentru rachete pentru a-ți atinge obiectivele și succesele viitoare! Așa că marea întrebare este: **Ce lucruri grozave ai realizat în viața ta până acum?** Ai trecut prin facultate, ai călătorit prin lume, ai o carieră grozavă, ai mulți prieteni grozavi. Poate că ai trăit o vreme în străinătate de unul singur. Sau poate ai depășit o copilărie grea și eșecuri personale majore. Poate ai crescut copii fantastici. Indiferent de provocările pe care le-ați depășit sau de succesele pe care le-ați obținut, acum este momentul să priviți înapoi și să le sărbătoriți. **Îți amintești capitolul despre focalizare?** În acest caz, înseamnă că, cu cât îți amintești și recunoști mai mult succesele tale din trecut, cu atât vei deveni mai încrezător. Și pentru că te concentrezi pe succese vei vedea mai multe oportunități de succes! **Fă-ți lista! Amintește-ți de succesele tale din trecut! Dă-ți o palmă pe umăr și spune-ți „Bravo!”** Important este experiența succesului! Intră în aceeași stare în care ai fost, vezi din nou succesul în mintea ta, simți din nou cum te-ai simțit atunci!

**Pasul de acțiune:**

1) Scrie o listă cu cele mai mari succese pe care le-ai obținut în viața ta!

2) Citiți-le cu voce tare și permiteți-vă să vă simțiți fantastic pentru ceea ce ați realizat!

**Chapter 19: Write down your goals and achieve them!**

*„Oamenii cu obiective clare, scrise realizează mult mai mult într-o perioadă mai scurtă de
timp decât își pot imagina vreodată oamenii fără ele."*
Brian Tracy

*„Un obiectiv este un vis cu un termen limită."*
Dealul Napoleon

Marea majoritate dintre noi nu avem nici cea mai mică idee de unde să începem pentru a ne îndeplini visele. **Majoritatea oamenilor supraestimează ceea ce pot face într-o lună și subestimează ceea ce pot face într-un an.** Dacă faci pas câte un pas și rămâi flexibil, atunci în timp poți realiza lucruri pe care nici nu ți-ai putea imagina înainte. Iar amuzant este: nici măcar nu e vorba de atingerea scopurilor finale; **este vorba despre persoana în care devii în acest proces.** Călătoria este mai importantă decât destinația - și, de asemenea, în stabilirea obiectivelor! Deci, de ce să-ți scrieți obiectivele? **Pentru că ei te vor determina să acționezi!** A avea obiective clar definite în viața ta este crucial pentru drumul tău către succes și fericire. Sunt ca un sistem GPS care deschide calea. Dar pentru a fi condus, în primul rând trebuie să știi unde vrei să ajungi! Acest lucru este atât de important încât cărți întregi sunt scrise pe tema stabilirii obiectivelor! O voi face cât mai scurt posibil.

Primul pas pentru a-ți atinge obiectivele visurilor este să le scrii. Am fost foarte sceptic în privința asta până când am început să-mi scriu obiectivele și apoi mi-aș fi dorit să fi început acum două decenii. Am devenit mult mai productiv și mai concentrat încât cu greu îmi venea să cred. După cum am spus mai devreme, de mulți ani nu mi-a păsat de stabilirea obiectivelor. Sincer să fiu, cred că m-a făcut să mă simt inconfortabil, deoarece asumarea obiectivelor și a le scrie brusc a însemnat că pot măsura ceea ce am realizat și ceea ce nu am realizat și nu am avut curajul să fac asta.

## Chapter 19: Write down your goals and achieve them!

Este important să vă scrieți obiectivele din diferite motive:

1) Când le notezi, îți declari în minte că din cele 50000 până la 60000 de gânduri pe care le ai pe zi, ACESTĂ notat este cel mai important.

2) Începi să te concentrezi și să te concentrezi asupra activităților care te apropie de obiectivul tău. De asemenea, începi să iei decizii mai bune, în timp ce ești concentrat pe unde vrei să ajungi, ținând mereu cont dacă ceea ce faci în acest moment este într-adevăr cea mai bună utilizare a timpului tău.

3) Privind zilnic obiectivele tale scrise te obligă să acționezi și te ajută să-ți prioritizezi acțiunile pentru ziua, punându-ți întrebări precum „În acest moment, fac ceea ce fac mă apropie de obiectivele mele?”

Înainte de a începe procesul de schimbare, trebuie să fii clar cu privire la obiectivele tale. Apoi împărțiți-le în pași mici de acțiune realizabili și faceți o listă cu toți pașii pe care îi veți face pentru a ajunge acolo. Calculați cât timp vă va lua. Nu uitați să stabiliți un termen limită pentru fiecare pas de acțiune și obiectiv. Nu vă faceți griji dacă nu atingeți obiectivul până la data exactă stabilită; este doar o modalitate de a te concentra asupra scopului și de a crea un sentiment de urgență. Unul dintre citatele mele preferate din formarea mea de antrenor este **„Dacă ai o întâlnire pentru un vis, acesta devine un obiectiv”.** Așa că este timpul GO pentru tine acum:

În următorul exercițiu vreau să scrii cum vrei să arate viața ta peste 10 ani. Când o notezi, vreau să **scrii ce vrei, nu ceea ce crezi că este posibil.** Așa că **MERGI MARE!** Nu există limite pentru imaginația ta. Răspunsurile pe care le scrii aici sunt direcția în care se îndreaptă viața ta. **Creați o viziune clară a obiectivelor dvs. în mintea dvs. Vedeți-vă că ați atins deja obiectivul: cum vă simțiți? Cum arată? Cum sună? Cum miroase?**

**Obiectivele trebuie să fie ale tale, specifice, declarate pozitiv și trebuie să te angajezi în fața lor.**

Un alt punct important: **atunci când vă urmăriți obiectivele, recompensați-vă pentru efortul depus, și nu doar pentru rezultate.** Autopedepsirea nu este permisă! Rețineți că sunteți mult mai departe decât ați fost acum o săptămână sau o lună.

Alte sfaturi utile care vă îmbunătățesc călătoria în stabilirea obiectivelor:

- Pune un mic card cu obiectivele tale scrise în portofel și reconectați-vă de 4-5 ori pe zi.
- Este foarte benefic să ai o listă de lucruri de făcut. Puneți-vă pașii de

acțiune pe ea, precum și timpul necesar pentru a face sarcina și stabiliți termenele limită pentru fiecare sarcină.

• Echilibrează-ți obiectivele (fizice, economice, sociale, profesionale, familiale, spirituale).

**Exercita:**

1) Cum vrei să arate viața ta peste 10 ani? Nu există limite! Mergi mare!
2) Ce trebuie să fi realizat în 5 ani pentru a te apropia de obiectivul tău în 10 ani?
3) Ce trebuie să fi realizat într-un an pentru a te apropia de obiectivul tău în 5 ani?
4) Ce trebuie să fi realizat în 3 luni pentru a te apropia de obiectivul tău de 1 an?
5) Care sunt lucrurile pe care le poți face ACUM pentru a-ți atinge obiectivul de 3 luni?

**Pasul de acțiune:**

Notează cel puțin trei lucruri și ACȚIȘTE!

## Capitolul 20: Următorul!

*Eu consider respingerea ca pe cineva care îmi sufla un bumb în ureche pentru a mă trezi și a pleca, mai degrabă decât a se retrage.*

Sylvester Stallone

O alta dintre cele mai mari temeri pe care le avem este frica de respingere! Nu îi cerem fetei un dans pentru că ne temem de respingere, nu trimitem CV-ul pentru că ne temem de respingere, nici măcar nu cerem upgrade-ul la business class sau cea mai bună masă din restaurant pentru că ne temem de respingere! **Pentru a-ți atinge obiectivele în viață, va trebui să înveți cum să gestionezi respingerea.** Este o parte a vieții și pentru a o depăși trebuie să devii conștient că - la fel ca eșecul - este doar un concept în mintea ta! Cei mai de succes oameni nu sunt foarte diferiți de tine. **Pur și simplu sunt mai buni în a gestiona respingerea!** Acum asta e ceva, nu-i așa? În drumul către obiectivele tale, probabil că va trebui să te confrunți cu respingerea de multe ori. Doar nu renunța. Și, mai presus de toate, **nu lua respingerea personal!** Gândește-te la asta. Dacă ceri pe cineva să iasă și el sau ea nu vrea să iasă cu tine, de fapt nimic nu s-a schimbat. El sau ea nu a ieșit cu tine înainte și ea nu iese cu tine acum. Situația ta este aceeași. **Respingerea nu este problema; este dialogul interior pe care îl începi după ce ai fost respins care este problema:** "Știam că nu pot face asta. Știu că nu sunt suficient de bun. Tata avea dreptate. Nu voi reuși niciodată nimic în viață". Important este să mergi mai departe! Scopul celui mai de succes al vânzătorilor este să audă 100 de „Nu” pe zi, pentru că ei știu că dacă aud 100 de „Nu”, vor fi și câteva „Da”. **Este un joc de numere!** Cei mai de succes „Don Juan” dintre prietenii mei sunt cei care s-au ocupat cel mai bine de „Nu”. Știau că dacă vorbesc cu 25 de fete pe noapte, până la urmă va fi cineva care va bea ceva cu ele. Alții au renunțat după ce au auzit două sau trei „Nu”. Doar fii pregătit să fii respins de multe ori în drumul tău spre succes. Secretul este să nu renunți! Când cineva îți spune „Nu, mulțumesc” te gândești **„URMĂTORUL”.** Știați că scenariul lui Sylvester Stallone pentru filmul „Rocky” a fost respins de peste 70 de ori? „Chicken Soup for the Soul” a lui Jack Canfield și Mark Victor Hansen a fost respinsă de 130 de ori și de care Canfield a fost de fapt râs când a spus că vrea să vândă 1 milion de cărți. Editorul lui i-a spus că va fi norocos să vândă 20.000. Ei bine, prima carte „Cierbă de pui pentru suflet” s-a

vândut în 8 milioane de exemplare, toată seria aproximativ 500 de milioane! Chiar și „Harry Potter” al lui JK Rowlings a fost respins de 12 ori!

**Răspunde la următoarele întrebări:**

Ce iei din acest capitol?

Cum te vei descurca cu respingerea de acum înainte?

## Capitolul 21: Evitați jefuitorii de energie

*„Energia și perseverența înving toate lucrurile.”*
Benjamin Franklin

*„Energia minții este esența vieții”.*
Aristotel

Energia ta este esențială pentru a te stimula spre obiectivele și fericirea ta. Există unele lucruri în viața ta care îți consumă energia și apoi sunt lucruri care adaugă energie. Nu subestima importanța energiei și ține-o tot așa! În procesele mele de coaching, punem foarte mult accent pe activitățile care aduc energie și elimină lucrurile care consumă energia din viața clienților mei. Când operezi cu energie scăzută, nu te simți bine, nu ești fericit, emiti vibrații scăzute și sunt șanse să atragi ceea ce trimiți! Nu mai faceți sau să vă expuneți la lucruri care vă consumă energia, cum ar fi obiceiurile alimentare nesănătoase, alcoolul, drogurile, cofeina, zahărul, tutunul, lipsa exercițiilor fizice, negativitatea, sarcasmul, obiectivele nefocalizate, știrile și ziarele tabloide, printre altele. Toate aceste lucruri vă consumă energia. Și ferește-te de „vampirii energetici” dintre colegi, prieteni și chiar familie. De ce ai petrece timp cu oameni care doar te epuizează? Deveniți foarte egoist în ceea ce privește modul în care vă gestionați energia:

- Eliminați toate distragerile.
- Termină-ți treaba neterminată.
- Lucrează la toleranțele tale. ( Vezi capitolul 29 )
- Spune la revedere tuturor oamenilor și relațiilor care jefuiesc energie.

**Întrebări:**

Care sunt tâlharii de energie din viața ta?

Ce vei face în privința asta?

## Capitolul 22: Gestionează-ți timpul

*„Nu este nimic atât de inutil ca să faci eficient ceea ce nu ar trebui făcut deloc.”*

Peter F. Drucker

Lucrezi multe ore suplimentare și încă nu ai timp pentru tot ce trebuie să faci? Ești unul dintre acei oameni cărora le-ar plăcea să aibă 28 de ore într-o zi? Ei bine, din păcate, ai și tu doar 24 de ore ca toți ceilalți de pe această planetă. Ah și îmi pare rău, am uitat: nu există managementul timpului! Nu poți gestiona timpul. Ceea ce poți face este să-ți folosești timpul cu înțelepciune și să-ți gestionezi prioritățile **. Toți cei care vin la mine și majoritatea prietenilor mei spun „Nu am timp să _________________________________________(completez spațiul liber)”.**
Cea mai rapidă modalitate de a câștiga timp este să te uiți la televizor cu o oră mai puțin în fiecare zi. Adică 365 de ore pe an, ceea ce înseamnă 28 de ore pe lună! Ce ai face cu șapte ore suplimentare pe săptămână? Un alt truc pentru a câștiga mai mult timp este să te trezești mai devreme ( vezi capitolul 25 ).

Stabiliți priorități și alegeți în ce activități să vă investiți timpul. **Stabiliți reguli clare despre când sunteți disponibil și când nu sunteți disponibil și nu lăsați alte persoane să vă fure timpul.** Lucrul amuzant este că, cu cât prețuiești mai mult timpul tău, cu atât vei avea mai mult din el, pentru că oamenii vor prețui și timpul tău. Dacă permiți oamenilor să te întrerupă tot timpul, în esență le arăți că timpul tău nu este foarte valoros, caz în care nu vei putea lucra eficient, indiferent de câte ore lucrezi. Studii recente au descoperit că fiecare întrerupere de 5 minute la locul de muncă te costă 12 minute, deoarece creierul tău are nevoie de 7 minute pentru a se reorienta! Câte întreruperi ai pe zi? 10? 12? Imaginați-vă cât timp puteți câștiga înapoi când reduceți numărul de întreruperi. Fiecare întrerupere de 3 minute te costă 10 minute. Să presupunem că ești întrerupt de 12 ori într-o zi lucrătoare: au trecut 2 ore! Într-o lună este ca și cum ai avea o săptămână în plus! Nu lăsați angajații, prietenii sau clienții să vă întrerupă. Setează acele reguli clare ACUM.

Un alt tâlhar mare este rețelele sociale și e-mailul. **Setarea orelor fixe pentru activitatea dvs. pe rețelele sociale și verificarea e-mailurilor este un alt mijloc de a câștiga mult timp.**

Am început să câştig mult timp la serviciu când am învăţat să spun „NU”. ( Vezi capitolul 24 )

Tehnica mea personală de economisire a timpului numărul unu este să îmi ia 30 până la 60 de minute duminica pentru a-mi planifica săptămâna înainte. Îmi pun obiectivele personale și profesionale pentru fiecare săptămână în foaia mea de excel. **Și nu uitați să vă programați ceva timp liber, timp de relaxare,** cum ar fi sistii puternice, lectură, meditație etc. și un timp tampon și pentru situații de urgență. De asemenea, îmi iau 15 minute în fiecare zi pentru a-mi planifica ziua următoare. În acest fel, îi dau minții mele subconștientului șansa de a lucra la asta deja în timp ce dorm. Acest lucru funcționează! Când încep a doua zi nu trebuie să mă gândesc prea mult: mă duc doar la muncă.

**Mai multe sfaturi pentru economisirea timpului:**

- Faceți o listă de activități cu data și timpul necesar sarcinii.
- Limitați apelurile telefonice la 5 minute pe apel.
- Fiți conștienți de rezultatul dorit pentru fiecare apel pe care îl efectuați.
- Lucrați împotriva timpului și vă veți face munca mai rapid (setați un ceas cu alarmă și lucrați împotriva lui).
- Scrieți 5 lucruri pe care le doriți pentru a doua zi în fiecare seară și enumerați-le în ordinea priorităților.
- Creați blocuri de timp (blocuri de 90 de minute).
- Urmăriți-vă timpul. Uitați-vă la modul în care vă folosiți timpul în prezent urmărind activitățile zilnice.
- Fă mai întâi lucrurile neplăcute.
- Nu mai fi ocupat și du-te la rezultate.

**Aveți grijă cu următorii hoți de timp:**

- Lipsa de informații pentru îndeplinirea unei sarcini.
- Faci totul singur (Delegarea este o opțiune?).
- Te distras ușor (Concentrează-te și stabilește limite!).
- Apelurile dvs. telefonice sunt prea lungi (Puneți o limită de 5 minute).
- Petreceți mult timp căutând fișiere (Organizați-vă!)
- Continuați să faceți lucrurile la fel și nu vă dați seama că ar putea exista un mod mai eficient de a le face.
- Crezi că trebuie să fii accesibil tot timpul și oriunde (serios?).

Deci ce ai de gând să faci în continuare? **Vei insista pe scuza că nu ai timp** sau vei începe să-ți faci timp cu câte un lucru mic și vei experimenta schimbarea pentru tine? Ceea ce ai de gând să faci? Amintiți-vă că totul ține de decizii și obiceiuri!

**Pasul de acțiune:**

Notează 5 lucruri pe care vei începe să le faci ACUM!

## Chapter 23: Start to get organized!

*„Organizarea este ceea ce faci înainte de a face ceva, astfel încât atunci când o faci, să nu fie totul amestecat.”*

*AAMilne*

*„Pentru fiecare minut petrecut organizând, se câștigă o oră.”*

*Anonim*

Ești prea ocupat să te organizezi? Ești înconjurat de munți de hârtie și ai post-it-uri pe toată masa ta. Și simți că ești foarte ocupat, dar pur și simplu nu poți respira și nu te poți descurca cu munca chiar dacă faci timp suplimentar? **ATUNCI CITESTE APROPIAT ACUM, pentru ca vorbesc mai ales cu VOI** !

Nu că ești prea ocupat ca să te organizezi, ci pentru că nu ești organizat ești atât de ocupat! Și ca să fie și mai rău: **a fi ocupat nu înseamnă că ești eficient! Doar pentru că ai cea mai dezordonată masă din birou, nu înseamnă că ești cel care munceste cel mai mult.**

Există studii că directorii de astăzi petrec între 30% și 50% din timp căutând documente! Poti sa crezi asta?

Așa că, lucrătorul meu copleșit, continuă să citești și ÎNCERCĂ aceste mici sfaturi, deoarece îți pot schimba viața! Am fost acolo și l-am întors folosind micile sfaturi de mai jos:

- Petreceți primele 15 minute ale zilei dvs. de lucru prioritizează ceea ce trebuie să faceți.
- Petreceți o oră pe săptămână pentru organizarea și depunerea documentelor.
- Petreceți 15 minute pe zi aruncând hârtiile și curățând biroul
- Petreceți ultimele 15 minute ale zilei de lucru pentru a vă îndeplini sarcinile de mâine. Ce este important? Ce este urgent?

- Folosiți căsuța de e-mail ca listă de sarcini. Sarcinile rezolvate sunt arhivate, iar sarcinile nerezolvate rămân în căsuța de e-mail.
- Dacă există e-mailuri și sarcini pe care le puteți face în mai puțin de 5 minute, faceți-le întotdeauna imediat! ÎNTOTDEAUNA!
- Nu accepta sarcini noi până când nu deții controlul.
- Faceți treaba corect prima dată, astfel încât să nu se întoarcă să vă bântuie și să vă coste mai mult timp mai târziu.

Îți amintești de acel coleg obișnuit care și-a terminat întotdeauna munca rapid, dar nu temeinic și apoi, în fiecare pas al procesului, a trebuit să te întorci la el pentru mai multe informații? În loc să o facă bine o dată, cu toată documentația corectă, care durează 15 minute, el s-a grăbit în 5 minute, iar mai târziu a trebuit să te întorci la el de încă trei ori, pierzând astfel încă 30 de minute. Deci, în loc de 15 minute, i-a luat de fapt 35 de minute pentru a finaliza sarcina. Fă-o corect prima dată!

Ca orice altceva din această carte, a spune „Asta nu va funcționa pentru mine” nu contează ca o scuză! Incearca-l cel putin doua saptamani si daca tot nu merge scrie-mi un email si reclama-mi!

**Pasul de acțiune:**

**Pe care dintre sfaturi veți încerca mai întâi?**

**Chapter 24: Say “NO” to them and “YES” to yourself**

*„Nu cunosc cheia succesului, dar cheia eșecului este să încerci să-i mulțumești pe toată lumea.”*

*Bill Cosby*

Iată încă unul dintre aceste mici exerciții care mi-au îmbunătățit foarte mult viața: când am încetat să mai vreau să-i fac pe plac altora și am început să fiu eu însumi, o mare parte a venit cu cuvântul „Nu”. De fiecare dată când spui „Nu” când vrei să spui „Nu”, chiar îți spui „Da”! Înainte de a învăța să spun „Nu”, ieșeam adesea cu prietenii, deși nu voiam sau mergeam la evenimente care nu îmi plăceau. Rezultatul a fost că eram acolo fizic, dar psihic eram în alt loc și sincer nu eram cea mai bună companie. Când am decis că un „Da” este un „Da” și un „Nu” este un „Nu”, m-am simțit mult mai bine. Am ieșit mai puțin cu prietenii mei și să le spun „NU” a fost greu la început, dar rezultatul a fost că atunci când eram cu prietenii mei eram pe deplin acolo.

În viața mea profesională, impactul a fost și mai mare. Când am început să lucrez în Spania, mi-am dorit să fiu un coleg bun și am spus da la fiecare favoare care mi s-a cerut. Ghici ce sa întâmplat? Am ajuns să fiu total copleșită la serviciu, pentru că mi s-au cerut o mulțime de favoruri - de obicei muncă pe care nimeni altcineva nu voia să o facă. Mi-a luat ceva timp să pun piciorul jos, dar în cele din urmă am spus „Destul!”. De atunci, primul meu răspuns la toate întrebările pentru favoruri a fost „NU! Îmi pare rău. Nu pot face asta. Foarte ocupat în acest moment!” Începând să spun „Nu” des, mi-am îmbunătățit mult viața profesională și, de fapt, am eliberat mult timp. Dar asigură-te că spui „NU” fără să te simți vinovat! Îi poți explica persoanei în cauză că nu este ceva personal împotriva ei, ci pentru propria ta bunăstare. Încă le-aș putea face o favoare colegilor, dar numai dacă aș avea suficient timp și m-aș hotărî. Deodată am fost pe scaunul șoferului. Daca as fi dispus i-as mentiona colegului in cauza ca nu fac decat o favoare si in nici un caz nu vreau sa ajung sa fac treaba. Egoist? Da! Dar ține minte cine este cea mai importantă persoană din viața ta. Asta e corect! TU ești cea mai importantă persoană din viața ta! Trebuie să fii bine! Numai dacă ești bine însuți, poți fi bine față de ceilalți și de la acest nivel poți contribui la ceilalți, dar mai întâi fii bine tu însuți. Puteți cumpăra oricând

ceva timp și spuneți „poate” la început, până când ajungeți la o decizie definitivă. Viața devine mult mai ușoară dacă începi să spui „Nu”!

**Pune-ți următoarele întrebări:**

Viața cui trăiești? Îți trăiești propria viață sau încerci să mulțumești și să îndeplinești așteptările altora?

Cui și ce ai de gând să spui NU începerii ACUM?

**Pasul de acțiune:**

Fă o listă cu lucrurile pe care nu le vei mai face!

**Chapter 25: Get up early! Sleep less!**

*„Este bine să te trezești înainte de ziuă, pentru că astfel de obiceiuri contribuie la sănătate, bogăție și înțelepciune.”*

Aristotel

Primul beneficiu de a te trezi cu o oră mai devreme este că câștigi aproximativ 365 de ore pe an. 365! Cine a spus „Nu am timp!”? Când clienții vin la mine spunându-mi că nu au timp, primul lucru pe care îi întreb este câte ore la televizor se uită. Acest lucru le oferă de obicei timpul de care au nevoie. Celor care au încetat să se mai uite la televizor și încă nu au timp suficient le rog să se trezească cu o oră mai devreme. Există o energie foarte specială în orele dimineții înainte de răsărit. De când am început să mă trezesc în jurul orei 5.30 sau 6, viața mea s-a schimbat complet. Sunt mult mai calm și relaxat și nu încep ziua deja alergând stresat. De obicei, alerg cu jumătate de oră înainte de răsăritul soarelui, astfel încât la întoarcere văd soarele răsărind „din” Marea Mediterană. Acest lucru este absolut uluitor și deja mă pune într-o stare de fericire absolută. Și pentru cei dintre voi care nu locuiți lângă mare: Un răsărit „din câmpuri, păduri sau chiar un oraș mare este la fel de interesant. Doar du-te la el și anunță-mă! Să-ți începi ziua așa este foarte benefic pentru fericirea și liniștea sufletească. Un alt mare avantaj de a te trezi mai devreme este că întărește autodisciplina și vei câștiga respectul de sine. Mulți lideri de succes au fost și sunt membri ai clubului timpurii, de exemplu, Nelson Mandela, Mahatma Gandhi, Barrack Obama și mulți alții.

Este dovedit științific că 6 ore de somn ar trebui să fie suficient pe noapte, împreună cu un pui de somn de 30 până la 60 de minute după-amiaza. Prospețimea ta depinde de calitatea somnului tău, nu de cantitate. Trebuie să încerci să-ți dai seama singur de câte ore de somn ai nevoie pentru a te simți împrospătat. Dar ar trebui să încerci definitiv. Îți va îmbunătăți foarte mult calitatea vieții. Nu uita că te trezești devreme este un nou obicei, așa că acordă-i puțin timp și nu renunța după prima săptămână dacă tot te simți obosit după ce te-ai trezit mai devreme. Obiceiul are nevoie de cel puțin 3 până la 4 săptămâni pentru a începe. Dacă absolut nu vă puteți trezi cu o oră mai devreme, încercați o jumătate de oră. Și nu uita

că atitudinea, gândurile și convingerile tale despre trezirea cu o oră mai devreme joacă, de asemenea, un rol important. Pentru mine a fost mereu intrigant cum mi-a fost atât de greu să mă trezesc la 6.45 pentru a merge la serviciu după 7 sau 8 ore de somn, dar înainte de fiecare vacanță dormeam de obicei 4 ore și mă trezeam înainte să sune ceasul deșteptător și eram complet împrospătat și plin de energie.
**În cele din urmă, să te ridici sau să apeși butonul de amânare este o decizie pe care o iei. Depinde de tine. Cât de important este un stil de viață mai bun și mai mult timp pentru tine?**

## Chapter 26: Avoid the mass media

*„O civilizație democratică se va salva numai dacă face din limbajul imaginii un stimul pentru reflecția critică – nu o invitație la hipnoză.”*

Umberto Eco

*„Veștile sunt bârfe glorificate.”*

Mokokoma Mokhoana

Vrei să faci progrese rapid, nu-i așa? Iată un sfat care va elibera multă energie și timp! Câte ore petreci în fața „cutiei” în fiecare zi? Americanul mediu petrece 4 până la 5 ore pe zi în fața televizorului și același lucru este valabil și pentru europeni. Adică între 28 și 35 de ore pe săptămână! Bum! Este mult timp pe care îl poți câștiga chiar acolo! În afară de a câștiga timp, există un efect secundar și mai benefic! Televizorul este unul dintre cei mai mari scurgeri de energie, dacă nu numărul unu! Te-ai simțit vreodată reînnoit sau revigorat după ce te uiți la televizor? **Nu mai urmăriți știrile sau mai bine opriți televizorul!** De ce te-ai expune la atâta negativitate? Nu vă expuneți la prea mult gunoiul care există la televizor. Înlocuiește-ți obiceiul de a te uita la televizor cu un obicei mai sănătos, cum ar fi să faci o plimbare, să petreci mai mult timp cu familia sau să citești o carte bună.

Am încetat să mă uit la știri în urmă cu mulți ani, când am aflat că, în timp ce eram în tren spre serviciu, m-am supărat din cauza lucrurilor auzite și văzute la știrile de dimineață și m-am gândit în sinea mea: „Nu pot să merg la locul meu de muncă stresant fiind deja stresat, pur și simplu din cauza a ceea ce a spus politicianul A sau a făcut bancherul B sau pentru că este un război în C. La doar o săptămână după ce ai încetat să te uiți la știri, nu mă mai crezi! **Nu te uita la știri timp de o săptămână și vezi cum te simți.**

Nu-ți spun să devii ignorant - chiar dacă aici, în Spania, se spune că **„ignorătorul este cel mai fericit om din sat”.** Încă puteți citi

ziare. Aş recomanda doar titlurile. Veți fi în continuare la curent cu lucrurile importante, deoarece familia, prietenii și colegii vă vor ține la curent. Doar alegeți și fiți selectiv la cât de mult gunoi vă expuneți mintea. Dacă aveți nevoie de mai multe motive să nu vă uitați la televizor, citiți una dintre cărțile grozave care există despre cum ne manipulează mass-media și despre cât de aproape totul este fals! Controlează informațiile la care ești expus. Asigurați-vă că vă aduce un plus de viață. În loc să te uiți la televiziune la gunoi, urmărește un documentar sau o comedie. În loc să ascultați știrile în mașină, ascultați o carte audio sau CD-uri motivaționale.

## Chapter 27: Do you “have to” or do you “choose to”?

*„Destinul tău îți determină alegerea, nu șansa.”*
*Jean Nidetch*

Ai multe lucruri în viața ta pe care „ar trebui” sau „trebuie” să le faci, dar nu le faci niciodată? Câte „ar trebui” ai în viața ta? Ar trebui să faci mai mult exerciții fizice, să mergi mai mult la sală, să renunți la fumat, să mănânci mai sănătos și să petreci mai mult timp cu familia ta?

Acele „ar trebui” nu te ajută să ajungi nicăieri; ele sugerează doar că nu ești suficient de bun și doar îți epuizează energia, pentru că vin cu o conștiință proastă și auto-tortură. "De ce nu merg la sală? Sunt atât de rău! Nu voi slăbi niciodată" și așa mai departe și așa mai departe. Faceți o listă cu toate „trebuințele ” **dvs. și apoi uitați-o!** Ce? Uită-l? Da! Nu glumesc, uita! Dacă ai avut un obiectiv de anul trecut și nu ai făcut nimic în privința lui, atunci e mai bine să uiți de el. Dacă scopul tău este să mergi la sală și nu te-ai dus timp de un an, dă-i drumul. Cu scopul, renunți și la conștiința proastă și la autopedepsirea pentru că nu ai îndeplinit-o. Aruncă toate „trebuiurile” și stabilește-ți niște obiective noi!

Nu mai faceți lucruri pe care „trebuie” să le faceți și **alegeți-vă obiectivele** și – foarte important – înlocuiți „ar trebui” și „trebuie” cu „aleg să”, „decid să”, „voi” și „prefer să”.

Aleg să fac mai mult sport, voi mânca mai sănătos, aleg să citesc mai mult. Cum se simte asta?

Este important să vă bucurați de activitățile voastre - dacă nu, nu le faceți. Încearcă acest mic exercițiu:

trebuie să ___ A ___ .

Dacă nu fac ___ A ____ , atunci __B ____se va întâmpla.

Și dacă ___ B _____ atunci __ C _____și apoi ______ D _____ și _____E _____ și apoi _____Z._____

Prefer _____ A _____decât __ ______ De aceea aleg
O

**Pasul de acțiune:**

Faceți-vă lista de „trebuie" și renunțați la ele sau reformulați-le în „Aleg să" sau „Decid să fac".

### Chapter 28: Face your fears!

*„Frica de suferință este mai rea decât suferința în sine.”*

Paolo Coelho

*"Câștigi putere, curaj și încredere prin fiecare experiență în care te oprești cu adevărat să privești frica în față. Trebuie să faci ceea ce crezi că nu poți face."*

Eleanor Roosevelt

**Nu lăsa fricile să te frustreze, să te limiteze sau să te paralizeze!** David Joseph Schwartz o spune astfel: „Fă ceea ce îți este frică și frica ta dispare” și Mark Twain știa deja cu peste o sută de ani în urmă că **„de acum 20 de ani vei fi mai dezamăgit de lucrurile pe care nu le-ai făcut decât de cele pe care le-ai făcut”.** Sau cum spune una dintre zicalele mele preferate: „Nu regreta niciodată lucrurile pe care le-ai făcut; doar cele pe care nu le-ai încercat niciodată!” **Așa că înfruntă aceste temeri!** Nouăzeci la sută dintre ei sunt oricum imaginație pură. Iluzii! Povești incredibile de dramă și dezastru care probabil nu se vor întâmpla niciodată și sunt inventate de mintea ta - „cel mai mare regizor de telenovele din lume”, așa cum spune T. Harv Eker - pentru a te menține în zona ta de confort. Singura problemă este că lucruri grozave precum dezvoltarea, creșterea și succesul se întâmplă în afara zonei de confort.

Fricile sunt un mecanism de supraviețuire al minții tale. Mintea ta vrea să te țină în siguranță și orice lucru pe care mintea ta nu știe îl sperie. Am avut multe temeri în viața mea și încă le am, dar am învățat să le depășesc și în spatele fricilor mele mă așteptau mari oportunități. Așa că mi-am făcut un obicei să-mi folosesc frica ca trambulină. Întrebați-vă doar: **„Care este cel mai rău lucru care mi se poate întâmpla dacă fac asta?” Apoi evaluați dacă riscul merită sau nu.**

Atenție! Există, de asemenea, un preț pentru a nu-ți asuma un risc sau a ieși din zona ta de confort. Întrebați-vă **„Ce preț plătesc pentru că rămân la fel sau nu fac asta?”** Este unul chiar mai mare decât prețul asumării riscului? Aceasta include și lucruri intangibile precum pacea interioară, fericirea,

sănătate etc. **Schimbă-ți relația cu frica. Lasă-l să te avertizeze și să te consulte, dar nu te lasă să te paralizeze!** De exemplu, eram complet paralizat de frică și am rămas blocat în slujba mea timp de cinci ani din cauza fricii de schimbare sau de necunoscut. În zilele noastre, când sunt invadat de temeri și îndoieli, mă gândesc în sinea mea: „Hm, dacă sunt atâtea îndoieli și temeri, trebuie să fiu pe un drum bun. Mai bine iau măsuri.”

Încearcă lucruri noi și încearcă ceea ce pare imposibil! În mod ironic, lucrurile de care te temi cel mai mult vor fi cele mai pozitive pentru dezvoltarea și creșterea ta odată ce le vei depăși. Fă lucrurile de care te temi: fă acel apel pe care nu vrei să-l faci, trimite acel e-mail pe care nu vrei să-l trimiți, întreabă-o pe acea persoană pe care ți-e frică să o întrebi și vezi ce se întâmplă. Când observi frica, aruncă o privire la ea, observă-o, analizează-o, dar nu o crezi.
În schimb, întreabă-l: **"Frica, vechiul meu prieten! Ce cauți din nou aici? Vrei să mă avertizi sau vrei să mă paralizezi? Care este jocul tău?"**

De ce ți-e frică? Eșec? Succes? Faceți greșeli? Luați decizii greșite? Fă așa cum spune Susan Jeffers: „Simte frica și fă-o oricum”! Dacă vrei să ajungi în noi teritorii, trebuie să-ți asumi anumite riscuri și să faci continuu lucruri de care ți-e frică. Greșelile nu contează atâta timp cât înveți din ele și nu faci aceleași greșeli din nou și din nou. Același lucru este valabil și pentru decizii - apropo, a nu lua o decizie sau a amâna este tot o decizie!

**Răspundeți la următoarele întrebări în registrul de lucru sau jurnal:**

1) Ce te împiedică să trăiești viața pe care vrei să o trăiești?
2) Ce scuze ai pentru a justifica rămânerea unde ești?
3) Care este cel mai rău lucru care se poate întâmpla dacă faci ceea ce ți-e frică să faci?

**Chapter 29: Eliminate everything that annoys you**

*„Lucrurile mari se fac printr-o serie de lucruri mici reunite”*
*Vincent van Gogh*

*"Nu munții din față te epuizează, ci grăuntele de nisip din pantof."*
*Serviciul Robert*

Acesta este de obicei unul dintre primele exerciții pe care le fac cu clienții mei de coaching. **Tot ceea ce te enervează îți consumă energia.** În coaching, îi numim toleranțe **.** De exemplu, un nasture lipsă de la cămașa preferată, perdeaua de duș murdară, un dulap de bucătărie care nu se închide, șeful tău microgestionându-te, banii datorați ție, o cameră de oaspeți dezorganizată, unelte sparte, un birou dezordonat și dezorganizat, haine care nu se mai potrivesc etc. sunt toleranțe. Atâta timp cât nu le repari, ele continuă să-ți secătuiască de energie. De îndată ce le vei elimina vei avea mai multă energie pentru a te concentra asupra lucrurilor care te mută înainte.

Așa că exercițiul tău va fi să faci o listă cu toate lucrurile care te enervează: **în viața ta privată, jobul tău, casa ta, prietenii tăi, tu însuți etc.**

Nu vă speriați dacă scrieți între 50 și 100 de lucruri. Este normal. Odată ce le-ai notat pe toate, grupează-le. Care sunt ușor de manevrat? Cu care te poți descurca? Deocamdată, lasă-le pe cele care nu depind de tine. Aruncă o privire la ele după două sau trei săptămâni. Lucrul amuzant pe care l-am văzut cu clienții mei este că unele dintre toleranțele care nu depind de tine dispar de la sine odată ce te ocupi de cele pe care le poți face față.

De exemplu, clienta mea Martina a avut probleme uriașe cu un coleg de la serviciu. El i-a epuizat cu adevărat energia. A lucrat la toleranțele pe care le putea face față și lista a devenit mai goală. Trei luni mai târziu, colega ei și-a schimbat brusc locul de muncă și a părăsit compania! Acum a fost doar o coincidență sau a fost o consecință a faptului că ea a lucrat la toleranțele ei? Las alegerea

tu. Adevărul este că ea este mult mai fericită la locul de muncă acum! Încearcă și tu și ține-mă la curent!

**Pasul de acțiune:**

Faceți o listă cu toate lucrurile care vă enervează. În viața ta privată, slujba ta, casa ta, prietenii tăi, tu însuți etc.

Începeți să lucrați la el așa cum este descris mai sus!

## Chapter 30: Clean out your cupboard

*„Concluzia este că dacă nu îl folosiți sau nu aveți nevoie de el, este dezordine și trebuie să dispară.”*

Charisse Ward

Vrei să vină ceva nou în viața ta? Ai observat vreodată că, de îndată ce scapi de unele lucruri și creezi spațiu, universul nu durează mult să umple acest spațiu din nou? Totul tine de energie. Dacă ai prea multe lucruri pe care nu le folosești în casă, îți consumă energia! Coaching-ul înseamnă îmbunătățirea întregului tău mediu și asta include dezordinea. Începe cu dulapul tău. Iată câteva sfaturi:

- Dacă nu ai mai purtat-o de un an, probabil că nu o vei mai purta.
- Când te gândești că „Acesta va fi util într-o zi” sau „Acest lucru îmi amintește de vremuri bune” - se termină.

Când dezordine, de obicei dau lucruri gratis. Pur și simplu mă face să mă simt mai bine și cumva cred că viața/Dumnezeu/universul mă va răsplăti pentru asta. Odată ce ați terminat cu dulapul, ocupați întregul dormitor. Mai târziu, treceți în camera de zi, curățați-vă garajul și ajungeți să vă curățați întreaga casă și birou. Scapă de tot ce nu mai folosești: haine, jurnale, cărți, CD-uri, chiar și mobilier și așa mai departe. Unul dintre clienții mei și-a dezordine întregul apartament într-un weekend. S-a simțit mult mai bine și mai ușor și a primit un impuls de energie care l-a ajutat să-și încheie o grămadă de obiective pe termen scurt. Nu s-a uitat niciodată înapoi. **Când vei începe să faci dezordine?**

**Pasul de acțiune:**

Programează-te un weekend și scapă de tot ce nu mai ai nevoie!

**PROGRAMA ACUM WEEKEND-UL!**

Un exemplu de viață reală

*„Dezordinea nu este altceva decât decizii amânate.”*

*Barbara Hemphill*

**Chapter 31: Uncluttering and Tolerations go hand in hand -**

Dezordinea și toleranțele merg mână în mână. Am aici un exemplu de viață reală al clientului meu Lawrence, care descrie ce sa întâmplat în timpul procesului:

„ *Când am trecut prin procesul de dezordine a vieții, era ca și cum mi-aș crea un nou sentiment de libertate pentru mine. Înainte să înțeleg ce este aglomerația, am trecut prin viață luând atât de multe obiceiuri proaste și gânduri descurajatoare pe parcurs... Nu erau genul de obiceiuri ca un viciu, de exemplu, fumatul sau băutul. Am câștigat din ce în ce mai mulți dintre ei în viața mea și le-am acceptat ca pe ceva ce nu puteam schimba, s-au îngreunat până am fost foarte împovărat. Aceste toleranțe m-au făcut să mă mișc ca o leneșă. Lucruri precum amânarea, lipsa de somn, necăpătarea împlinirii din munca mea, obișnuința cu mâncarea la pachet prea des, să nu mă pierd mai mult pentru succes... obiectivele în viață și am permis doar acestor toleranțe să aglomereze lucrurile până la punctul în care m-am simțit blocat.*

*Când antrenorul meu Marc mi-a prezentat ideea de a dezordine, a fost cu adevărat o revelație. Am înțeles imediat ce înseamnă, dar pur și simplu nu știam de ce eram așa sau cum să o repar și să ies din gaură. Cu instrumentele cu care Marc m-a ajutat să mă echipeze, acum îmi pot recunoaște toleranțele și pot lucra la descărcarea lor. Le-am identificat pe cele pe care le puteam repara rapid și am scăpat de ele: repararea pervazului ferestrei care nu se deschidea, agățarea tablourilor pe care le-am lăsat în depozit când m-am mutat, înlocuirea vechei mele saltele care nu era atât de confortabilă. Recunosc, de asemenea, toleranțele care vor dura mai mult timp pentru a se rezolva și lucrez la ele tot timpul, cum ar fi să mă provoc mai mult la locul de muncă și să obțin satisfacție din acea productivitate. Le-am notat pe toate ca să țin evidența și să le țin*

*eu sunt responsabil și notez noi toleranțe pe măsură ce le identific pe parcurs.*

*Eliminarea toleranțelor din viața mea, care s-au amestecat în mintea mea și* încetinirea mea, m-*a făcut să mă simt de parcă sunt de 10 ori mai ușoară acum. Am mai multă energie, mai mult spirit și mai mult entuziasm. Și, pe măsură ce dezordineam toleranțele, am constatat că și mediul meu fizic a devenit neaglomerat. Apartamentul meu este mai curat și mai deschis, așa că mă simt de parcă sunt într-un mediu fără dezordine acasă.”*

## Chapter 32: The most important hour...

*„Scrie-ți pe inima că fiecare zi este cea mai bună zi din an.”*
Ralph Waldo Emerson

Cea mai importantă oră din ziua ta este compusă din cele treizeci de minute după trezire și cele treizeci de minute înainte de a adormi. Acesta este momentul în care subconștientul tău este foarte receptiv, așa că este de mare importanță ceea ce faci în acest timp. Modul în care îți începi ziua va avea un impact enorm asupra modului în care se dezvoltă restul zilei. Sunt sigur că ai avut zile care au început cu piciorul greșit și de atunci s-au înrăutățit din ce în ce mai rău - sau dimpotrivă în care te-ai trezit cu acel sentiment că totul va merge așa cum îți va merge și apoi a fost. De aceea este foarte important să-ți începi ziua cu bine. Cei mai mulți dintre noi pur și simplu ne grăbesc din minutul unu după ce ne-am trezit și așa se desfășoară zilele noastre. Nu e de mirare că majoritatea oamenilor aleargă stresați în zilele noastre. Ce ar face pentru tine să te trezești cu o jumătate de oră sau cu o oră mai devreme în fiecare dimineață? Ce se întâmplă dacă în loc să te grăbești și să înghiți micul dejun sau chiar să-l iei în drum spre serviciu, te trezești și îți iei o jumătate de oră pentru tine? Poate chiar creezi un mic ritual de dimineață cu o meditație de 10 sau 15 minute. Vezi ce ar putea face asta pentru viața ta dacă ai face din asta un obicei? Iată câteva activități pentru ritualul de dimineață. Dă-i o șansă!

- Gândește pozitiv: astăzi va fi o zi grozavă!
- Amintește-ți timp de 5 minute pentru ce ești recunoscător.
- 15 minute de liniște.
- Imaginați-vă ziua care este pe cale să înceapă să meargă foarte bine.
- Privește un răsărit.
- Alergați sau faceți o plimbare.
- Scrieți în jurnalul dvs.

Ultima jumătate de oră din ziua ta are aceeași importanță! Lucrurile pe care le faci în ultima jumătate de oră înainte de culcare vor rămâne în subconștientul tău

în timpul somnului. Deci, este timpul să faceți următoarele:

- Scrie din nou în jurnalul tău.
- Acum este momentul să reflectezi asupra zilei tale. Ce ai făcut grozav? Ce ai fi putut face și mai bine?
- Planifică-ți ziua înainte. Care sunt cele mai importante lucruri pe care vrei să le faci mâine?
- Faceți o listă de lucruri de făcut pentru a doua zi.
- Vizualizează-ți ziua ideală.
- Citiți câteva bloguri, articole sau capitole inspirate ale unei cărți.
- Ascultă muzică care te inspiră.

Vă recomand cu căldură să NU URMĂȚI ȘTIREA sau FILMELE care vă frământă înainte de a merge la culcare. Acest lucru se datorează faptului că atunci când adormi, ești foarte receptiv la sugestii. De aceea este mult mai benefic să asculți sau să vizionezi materiale pozitive.

Planificarea dinaintea zilei și lista de lucruri de făcut vă pot aduce avantaje imense și economisire de timp. Lucrurile pe care trebuie să le faci vor fi deja în subconștientul tău și te vei apuca de treabă foarte concentrat a doua zi dacă știi deja care sunt prioritățile tale.

**Întrebări:**

Cum vor arăta diminețile și serile tale de acum înainte?

Te vei trezi cu 30 de minute mai devreme și vei dezvolta un mic ritual?

Care vor fi ultimele tale activități înainte de a merge la culcare?

## Chapter 33: Find your purpose and do what you love

*"Scopul vieții nu este să fii fericit. Este să fii util, să fii onorabil, să fii plin de compasiune, să faci diferența că ai trăit și ai trăit bine."*

Ralph Waldo Emerson

*„Cele mai importante două zile din viața ta sunt ziua în care te-ai născut și ziua în care afli de ce."*

Mark Twain

Unul dintre cele mai importante lucruri de-a lungul călătoriei vieții tale este descoperirea scopului tău. Deci, ce înseamnă asta mai exact? Înseamnă să faci ceea ce îți place să faci. Răspunsurile tale la întrebările **„Ce ai face dacă succesul ar fi garantat?"** sau **„Ce ai face dacă ai avea zece milioane de dolari, șapte case și ai fi călătorit în toate destinațiile tale preferate?"** te va conduce la scopul tău. Petreci mai mult timp la serviciu decât cu cei dragi, așa că mai bine te bucuri de ceea ce faci! Raportul Gallup din 2013 „The State of the American Workplace" afirmă că până la 70% dintre oameni nu sunt fericiți la munca lor! 50% nu sunt implicați, nu sunt inspirați și sunt doar un fel de prezent, iar aproximativ 20% și-au demisionat pe plan intern și sunt activ dezactivați! Am făcut parte din cei 50% timp de cinci ani și a fost oribil. Cel mai rău lucru a fost că nici nu l-am observat! Cu toții avem idei sau vise grozave despre ceea ce am putea fi, aveam și facem. Ce s-a întâmplat cu visele tale? Aici este exercițiul valoric din capitolul 16 intră în imagine. Imaginea ideală este să-ți construiești obiectivele în jurul acelor valori și să ai un loc de muncă care să-ți permită să trăiești în conformitate cu valorile tale. Nu trebuie să te grăbești în ceva nou, dar poți începe să faci mai multe dintre lucrurile pe care le iubești. Sună a jargon, dar când ți-ai găsit scopul, lucrurile vor începe să se încadreze la locul lor. Vei începe să atragi oameni, oportunități și resurse în mod natural și vor începe să se întâmple lucruri incredibile! Nimic nu atrage succesul mai mult decât cineva care face ceea ce îi place să facă!

Prietena mea Yvonne și-a urmat bănuiala, a renunțat la Facultatea de Drept și a început să vândă pantofi la un mare magazin universal. Îi place să ajute oamenii și îi plac pantofii, așa că pentru ea alegerea a fost evidentă. Ea a mers cu instinctul ei, chiar dacă oamenii au luat joc de ea. A fost numită chiar „femeia Al Bundy". Nu este un compliment grozav. Dar nu i-a păsat de glume și a ajuns să devină femeia de vânzări numărul unu în magazinul universal, vânzând pantofi în valoare de sute de mii de dolari în fiecare an, luând acasă premiile pentru Angajatul Anului, un an după altul și câștigând un salariu decent. De fapt, se descurcă atât de bine încât clienții VIP vor doar să fie serviți de ea. Se bucură de fiecare minut al muncii ei.

Dacă simți că conduci fără o foaie de parcurs sau un GPS și nu știi cu adevărat unde să mergi sau dacă nu știi niciodată ce faci aici și de ce și te simți oarecum pierdut și gol, atunci acesta este un semn că nu ți-ai găsit scopul. Dar nu vă faceți griji, asta se poate rezolva în cel mai scurt timp. Puteți găsi indicii despre scopul dvs. examinându-vă valorile, abilitățile, pasiunile și ambițiile și aruncând o privire la ceea ce sunteți bun. Iată mai multe întrebări care ar trebui să te ajute. Ai curajul să le răspunzi și să le notezi. Nimeni altcineva, dar tu poți vedea răspunsurile **. (Nu le sari peste ele, așa cum am făcut-o timp de 15 ani! Când le-am răspuns în sfârșit, totul s-a schimbat!)**

**Răspundeți la următoarele întrebări:**

cine sunt eu? De ce sunt aici? De ce exist?

Ce vreau cu adevărat să fac cu viața mea?

Când mă simt pe deplin în viață?

Care au fost cele mai importante momente ale vieții mele?

Ce fac când timpul trece? Ce mă inspiră?

Care sunt cele mai mari puncte forte ale mele?

Ce aș face dacă succesul ar fi garantat?

Ce aș face dacă aș avea zece milioane de dolari, șapte case și aș fi călătorit în jurul lumii?

**Pasul de acțiune:**

Urmăriți videoclipul „Dar dacă banii nu ar fi un obiect ?" (3:04) pe YouTube.

## Capitolul 34: Fă o plimbare în fiecare zi

*„O plimbare dimineața devreme este o binecuvântare pentru întreaga zi.”*
Henry David Thoreau

Ori de câte ori este posibil, ieșiți și petreceți timp în jurul naturii. Fă o plimbare și conectează-te cu ea. Privește un apus sau un răsărit. Dacă mergi la alergare sau la o plimbare dimineața, cu siguranță vei spune că Henry David Thoreau are dreptate!

Ritmul nostru de viață a devenit atât de rapid și atât de stresant încât să luați ceva timp și să mergeți prin pădure vă poate aduce cu picioarele pe pământ și vă poate oferi o relaxare profundă. Ascultă liniștea și bucură-te de ea. Plimbarea este o modalitate excelentă de a vă reenergiza corpul și mintea **. Un nou studiu de la Stanford care tocmai a apărut concluzionează că mersul pe jos vă îmbunătățește gândirea creativă.** Când soția mea avea dificultăți la muncă și era pe punctul de a se epuiza, am început să facem plimbări lungi timp de o oră și jumătate în fiecare zi. Asta a ajutat-o să se deconecteze de ziua ei stresantă de lucru, să-și uite furia zilei și să vorbească și să-și analizeze emoțiile. Datorita acestei activitati a adormit si mai usor si a avut un somn mai bun si mai revigorant noaptea. După doar o săptămână s-a simțit mult mai bine! Un alt avantaj al plimbărilor lungi este că a obosit, a coborât garda și a început chiar să asculte ce avea de spus soțul ei...

**Când vei începe să mergi o oră pe zi?** Fă-o timp de 30 de zile și spune-mi cum te simți!

**Chapter 35: What are your standards?**

*„Învăț oamenii cum să mă trateze prin ceea ce îmi voi permite.”*

Stephen Covey

Așteaptă și cere mai mult de la tine și de la cei din jurul tău. Dacă vrei cu adevărat să faci o schimbare în viața ta, trebuie să-ți ridici standardele. Aveți o politică de toleranță zero față de mediocritate, amânare și comportament care vă împiedică cea mai bună performanță! Standardele tale ar putea fi, de exemplu, să spui mereu adevărul, să fii mereu punctual, să asculți cu adevărat oamenii până termină și așa mai departe. Ține-te de standarde înalte și – ceea ce este de aceeași importanță sau chiar mai mult – stabilește limite pentru cei din jurul tău! Granițele sunt lucruri pe care oamenii pur și simplu nu ți le pot face, cum ar fi să țipe la tine, să facă glume stupide în jurul tău sau să te lipsească de respect. Comunică clar și fă-ți un obicei din a aborda orice te deranjează pe loc. Amintește-ți ce spune proverbul: „Pe tonul potrivit poți spune totul, pe tonul greșit nimic, arta este să găsești tonul potrivit”. Exersați să spuneți lucrurile pe un ton neutru al vocii, așa cum ați spune „soarele strălucește”.

Dacă cineva vă depășește limitele, **informați** -i: „Nu mi-a plăcut acest comentariu” sau „Nu-mi place că îmi vorbești pe acel ton”. Dacă continuă, **cereți** -le să se oprească: „Vă cer să nu mai vorbiți cu mine așa”. Până acum, majoritatea oamenilor ar trebui să o obțină, dar există întotdeauna unul sau două care continuă. Dacă se întâmplă asta - **insistă** : „Insist să nu mai vorbiți cu mine în acest fel.” Dacă toți cei trei pași nu ajută - **pleacă!** Pleacă neutru spunând „Nu pot avea această conversație, cât timp ești ________________________ . Să vorbim mai târziu.”

## Pași de acțiune:

Notează următoarele lucruri:

Lucruri pe care nu le vei mai accepta în viața ta.

Toate comportamentele pe care nu le vei mai tolera de la ceilalți.

Toate lucrurile pe care vrei să devii.

*"Fii recunoscător pentru ceea ce ai; vei ajunge să ai mai mult. Dacă te concentrezi pe ceea ce nu ai, nu vei avea niciodată suficient."*

**Chapter 36: Adapt an Attitude of Gratitude!**

Oprah Winfrey

Ascultă Oprah! Fii recunoscător pentru ceea ce ai în fiecare zi și vei atrage mai multe lucruri pentru care să fii recunoscător. Recunoștința te reîncarcă cu energie și îți crește stima de sine. Este direct legat de bunăstarea fizică și mentală . „Atitudinea de recunoștință” te duce direct la fericire și este cel mai bun antidot împotriva furiei, invidiei și resentimentelor! Lasă-l să devină parte din natura ta! **Fii recunoscător pentru ceea ce ai, pentru toate lucrurile mărunte din jurul tău și chiar și pentru lucrurile pe care nu le ai încă!**

Nu spune: **„Voi fi recunoscător când...”** așa cum am făcut de mulți ani. Luați scurtătura: Fii recunoscător ACUM - indiferent de ce - și fă din recunoștință un obicei zilnic: Începe ziua spunând mulțumesc pentru ceea ce ai (în loc să te plângi de ceea ce nu ai). Acest lucru va avea un efect imediat asupra vieții tale. Concentrează-te pe lucrurile bune pe care le poți găsi în fiecare zi. Următoarele exerciții fac parte din fiecare dintre procesele mele de coaching. Fă-le și observă ce se întâmplă.

**Pași de acțiune:**

1) Fă o listă cu tot ceea ce ai în viața ta pentru care ești recunoscător. Scrieți tot ce vă puteți gândi. (Aceasta ar trebui să fie o listă lungă)

2) Timp de 21 de zile în fiecare zi, scrie în jurnal 3 până la 5 lucruri pentru care ești recunoscător. Înainte de a merge la culcare, retrăiește clipele. Retrăiește fericirea.

*„Cel mai bun mod de a prezice viitorul este să-l creezi.”*

*Peter Drucker*

**Vizualizarea este o resursă fundamentală în construirea experiențelor** . Partea subconștientă a creierului tău nu poate face distincția între o vizualizare bine făcută și realitate. Asta înseamnă că, dacă îți vizualizezi obiectivele cu multă emoție și în detaliu, subconștientul tău va fi convins că se întâmplă cu adevărat. Apoi vi se va oferi motivație, oportunități și idei care vă vor ajuta să vă

transformați viața în starea dorită. ce spun? Puteți practica sport prin vizualizare pură?

Ei bine, de fapt, poți. Există diverse studii care confirmă puterea vizualizării.

Încă din anii 80, Tony Robbins a lucrat cu armata americană și a folosit tehnici de vizualizare pentru a crește dramatic performanța de tragere cu pistol. Au fost, de asemenea, făcute și alte studii pentru îmbunătățirea procentelor de aruncări libere ale jucătorilor de baschet care folosesc aceleași tehnici. Rezultatele au fost uimitoare! Dacă te uiți îndeaproape la sportivi, toți își vizualizează cursele și meciurile. Priviți cum schiorii, piloții de Formula 1, jucătorii de golf, jucătorii de tenis și chiar jucătorii de fotbal vizualizează situațiile din joc, cu zile și ore înainte de meciul propriu-zis. Jack Nicklaus, Wayne Gretzky și Greg Louganis - pentru a numi câțiva - sunt cunoscuți că și-au atins obiectivele prin vizualizare. În coaching folosim tehnici de vizualizare cu obiective. Vedeți-vă că ați atins deja obiectivul. Privește-l cu ochii tăi și pune-ți toate simțurile în el: miroși-l, auzi-l, simți-l, gustă-l. Cu cât vei pune mai multe emoții în ea, cu atât va avea un impact mai mare. Dacă faci asta timp de 15 minute în fiecare zi de-a lungul timpului, vei vedea rezultate enorme. Fă-ți timp pentru vizualizarea zilnică fie în ritualul tău de dimineață, fie seara înainte de a merge la culcare. Poate fi util să faci un colaj de imagini care să reprezinte obiectivul tău pe o foaie de carton A3 și să-l așezi în dormitorul tău sau undeva unde îl poți vedea. Cumpără niște jurnale și decupează fotografiile care reprezintă obiectivele tale. De asemenea, puteți crea un screensaver cu diferite fotografii pe computer sau desktop. Dacă scopul tău este bogăția, pune a

poza cu casa ta de vis, o fotografie cu bancnote de un dolar sau orice înseamnă avere pentru tine. Dacă căutați „placă de viziune” pe Google, veți găsi cu siguranță o mulțime de exemple. Privește-ți colajul în fiecare zi la 5 minute după ce te-ai trezit și cu 5 minute înainte de a merge la culcare și imaginează-te viu, cu obiectivul deja îndeplinit.

*„Așteptările noastre nu afectează doar modul în care vedem realitatea, ci afectează și realitatea în sine.”*

Dr. Edward E. Jones

**Așteaptă-te mereu la ce este mai bun!** Viața nu îți oferă întotdeauna ceea ce îți dorești, dar cu siguranță îți oferă ceea ce aștepți! Te astepti la succes? Sau îți petreci cea mai mare parte a timpului îngrijorându-te de eșec? Așteptările noastre despre noi înșine și despre ceilalți provin din convingerile noastre subconștiente și au un impact enorm asupra realizărilor noastre. Așteptările tale îți influențează atitudinea, iar atitudinea ta are mult de-a face cu succesul tău.

Așteptările tale afectează, de asemenea, dorința de a acționa și toate interacțiunile tale cu ceilalți. Mulți dintre noi știm toate acestea și totuși cei mai mulți dintre noi se așteaptă la rezultate negative atunci când pun una dintre întrebările preferate ale minții: întrebarea **„Ce-ar fi dacă”** . Întrebând-o, **ne concentrăm adesea pe ceea ce nu funcționează:** „Dacă nu merge?”, „Dacă nu iese cu mine?”, „Dacă nu primesc jobul?”, „Dacă nu primesc mărirea?”, „Dacă îmi pierd locul de muncă?” Cu toate acestea, nici asta nu se simte bine și nici nu este bine să ne concentrăm pe ceea ce ne temem. **De ce să nu întoarcă acest lucru și să te întrebi pentru fiecare gând limitativ sau negativ, „Dacă este opusul adevărat”?,** „Dacă a ieșit grozav?”,

„Dacă ea spune da?”, „Dacă primesc o mărire de salariu?”, „Dacă devin milionar cu această idee?”, „Dacă aș găsi resurse?”, „Dacă aș putea face acest lucru?”, „Dacă acum este momentul?”, „Dacă această carte mă ajută să-mi schimb viața într-adevăr?”

**Singura ajustare a modului în care pui o întrebare te transformă pe tine, energia și răspunsul pe care îl primești.** Îți schimbă gândirea și **dialogul interior** . Dintr-o dată începi să-ți pui **întrebări** în capul tău, mai degrabă decât întrebările **ce se întâmplă dacă nu** . Beneficiile schimbării gândirii vor fi:

• Mai puțin stres, frică și anxietate.

- Te vei simți mai liniștit.
- Nivelul tău de energie va crește.
- Îți permite să fii inventatorul propriei experiențe.

**Încearcă-l! Cum te-ai simțit abia acum citind-o? Scrieți o listă cu toate temerile voastre și cu „Dacă ar fi” negativ și apoi întoarceți-o.**

## Chapter 39: Let go of the past

*„Trebuie să fim dispuși să renunțăm la viața pe care ne-am planificat-o, pentru a avea viața*
*care ne așteaptă.”*
Joseph Campbell

*„Când renunț la ceea ce sunt, devin ceea ce aș putea fi.*
*Când renunț la ceea ce am, primesc ceea ce am nevoie.”*
Tao Te Ching

Fiecare moment pe care îl petreci în trecutul tău este un moment pe care îl furi din prezentul și viitorul tău. Nu mai retrăi drama ta - Nu te agăța de ea. **LĂSAȚI-O!** Numai dacă ai curajul să renunți la vechiul, poți fi deschis către lucruri noi care intră în viața ta. Nu-ți pierde timpul gândindu-te la lucruri care ar fi putut sau ar fi trebuit să se întâmple sau care nu au ieșit așa cum ți-ai dorit în trecut. Nu are sens! Nu o poți schimba! Amintiți-vă **să vă concentrați pe ceea ce doriți, nu pe ceea ce nu doriți.** Dacă te concentrezi pe situații care nu au funcționat în trecut, s-ar putea să atragi mai multe dintre aceste situații.
**Învață din experiențele tale trecute și mergi mai departe.** Asta e tot ce trebuie să faci de acum înainte. Ușor, nu-i așa? Concentrează-te pe ceea ce vrei să faci bine în viitor și nu pe ceea ce a mers prost în trecut. Trebuie să renunți la trecut, astfel încât să fii liber și să poată veni lucruri noi în viața ta! Renunțați la bagajele vechi, terminați treburile neterminate și închideți-vă cu oamenii. Deepak Chopra are dreptate când spune **„Folosesc amintirile, dar nu voi permite amintirilor să mă folosească”.** Completează trecutul pentru a fi liber să te bucuri de prezent.

De acum înainte, adoptă mentalitatea că îți vei termina mereu afacerea. Nu lăsa nimic incomplet în relațiile tale, în muncă și în toate celelalte domenii. Continuați să mergeți înainte.

**Pasul de acțiune:**

Ce este incomplet în viața ta? Faceți o listă și lucrați la ea!

**Chapter 40: Celebrate your wins**

*„Sărbătorește ceea ce vrei să vezi mai mult.”*
Thomas Peters

În drumul tău spre a-ți schimba viața și a-ți atinge obiectivele, este, de asemenea, important să fii conștient de progresul tău! Oprește-te din când în când și sărbătorește-ți câștigurile! **Sărbătorește că ești mai bun decât ai fost săptămâna trecută! Nu lăsa micile tale victorii să treacă neobservate!** În timpul lucrului cu clienții mei, una dintre sarcinile lor consistente este să sărbătorească micile lor victorii. Fiecare pas de acțiune finalizat merită sărbătorit. **Pentru fiecare exercițiu din această carte pe care îl finalizați, recompensează-te:** cumpără-ți ceva ce ți-ai dorit întotdeauna, mergi la film, fă tot ce ți se pare bine. **Dacă ați învățat obiceiuri noi și vedeți îmbunătățiri mari, mergeți într-o călătorie scurtă!**
**L-ai câștigat! Cu ce te vei recompensa pentru progresul tău de până acum?** Vei avea o zi spa sau o cină plăcută? Vei merge la o plimbare?

1. ____________________________________________________________

2. ____________________________________________________________

3. ____________________________________________________________

4. ____________________________________________________________

5. ____________________________________________________________

## Chapter 41: Be happy NOW!

*„Fericirea este sensul și scopul vieții”*
Aristotel

Fericirea este o călătorie, nu o destinație! Fericirea este, de asemenea, o alegere! Este o stare interioară, nu o stare exterioară. Fericirea este un obicei, o stare de spirit. Fericirea sunt atâtea lucruri!

Dar lucrul decisiv și cel mai important este: **Ce este fericirea pentru TINE?** Poți fi fericit chiar acum! Nu mă crezi? Bine. Închide ochii pentru o clipă. Gândește-te la o situație care te-a făcut cu adevărat, cu adevărat fericit. Retrăiește această situație în mintea ta. Simțiți, miroșiți, auziți! Amintiți-vă de entuziasm și bucurie! Şi? Cum sa simțit? A funcționat? Cum te simți acum? Fericirea nu depinde de mașina ta, de casa ta sau de nimic din lumea exterioară. Poți fi fericit chiar aici, chiar acum! Nu rata micile plăceri ale vieții, în timp ce mergi după cele mari. Bucură-te de frumusețea din jurul tău! Bucură-te de lucrurile mărunte! Nu amâna viața până când nu câștigi la loterie sau nu te retragi. Fă lucrurile distractive acum cu ceea ce ai. Traieste fiecare zi pe deplin ca si cum ar fi ultima ta! Începe prin a fi fericit acum. Zâmbește cât poți de mult - chiar dacă nu ai chef, pentru că zâmbind trimiți semnale pozitive creierului tău. Distracția și umorul sunt esențiale pentru o viață bună, lungă, satisfacție în muncă, împlinire personală, relații personale și echilibru între viață. Așa că râzi mult și distrează-te mult! Care dintre aceste motive ai acum pentru a fi fericit?

- Ai o treabă grozavă.
- Îți place munca mea.
- Ai copii grozavi.
- Ai un partener grozav.
- Ai parinti grozavi.
- Ești liber.

**Întrebări**

**Ce este fericirea pentru tine? (Fii specific.)**

**Câte zâmbete ai dăruit săptămâna trecută?**

**Câte zâmbete ai primit?**

**Pași de acțiune:**

**Adu-ți aminte de momentele care te-au făcut cel mai fericit din viața ta. Notează cel puțin cinci momente care te-au făcut să te simți excepțional de grozav:**

1. ________________________________________
2. ________________________________________
3. ________________________________________
4. ________________________________________
5. ________________________________________

**Retrăiește aceste momente cu toate emoțiile și fericirea lor. Cum se simte?**

## Chapter 42: Multitasking is a lie!

*"De cele mai multe ori, multitasking-ul este o iluzie. Crezi că faci multitasking, dar, în realitate, pierzi timpul trecând de la o sarcină la alta."*

Bosco Tjan

**FĂ un singur lucru pe rând!** Cele mai noi studii arată că multitasking-ul este de fapt mai puțin productiv decât a face un singur lucru la un moment dat cu un efort concentrat. Unele studii sugerează chiar că te face mai încet și - atenție acum - mai prost!

Chiar dacă crezi că faci multitasking, de fapt faci un lucru la un moment dat, nu-i așa? S-ar putea să ai cinci sarcini pe mâini, dar sunt sigur că nu faci toate cele cinci lucruri în același timp. Tu scrii un e-mail. Nu o mai scrii și iei un telefon. Închideți și continuați să scrieți e-mailul. Un coleg vine la tine cu o întrebare. Nu mai scrieți e- mailul și răspundeți la întrebare și așa mai departe. Așa că uită de multitasking. Concentrează-te să faci câte un lucru și fă-l cu concentrare!

## Chapter 43: Simplify your life

*„Viața este cu adevărat simplă, dar insistăm să o complicăm.”*
Confucius

*„Cheia nu este să prioritizați ceea ce este în programul dvs., ci să vă programați prioritățile.”*
Stephen Covey

Dacă ai început să aplici unele dintre lucrurile pe care le-ai învățat până acum în această carte viața ta ar trebui să fie deja puțin mai simplă. Ai dezordonat? Curăță-ți dulapul? Să scapi de puțină toleranță? Ai scăpat de unii dintre oamenii care te trag în jos? Stephen Covey a spus că „cei mai mulți dintre noi petrecem prea mult timp pe ceea ce este urgent și nu suficient timp pe ceea ce este important”. Îți cunoști prioritățile sau doar plutești gestionând orice apare, stingând incendiile tot timpul? Poate că este timpul să-ți faci ceva timp pentru lucrurile cu adevărat importante din viața ta. **Un pas uriaș spre simplificarea vieții tale este să te concentrezi asupra lucrurilor importante, asupra activităților care au sens pentru tine și să găsești o modalitate de a elimina sau reduce celelalte activități.** Acest lucru se poate realiza prin automatizarea, delegarea, eliminarea sau angajarea ajutorului. **Dacă vrei să faci totul, până la urmă nu vei face nimic.** Este programul tău prea încărcat? Ai prea multe angajamente? A simplifica înseamnă a-ți reduce viața și a învăța să trăiești cu mai puțin. Ce **poți reduce?** Dețineți prea multe haine și articole? Petreci prea mult timp gătind? De ce să nu primiți ajutor sau să pregătiți doar mese mai simple? Care din familie te poate sprijini? Vă puteți simplifica viața financiară prin operațiuni bancare online? De ce să nu plătiți totul în numerar și să cumpărați doar lucrurile de care aveți cu adevărat nevoie? Dar viața ta online? Petreci prea mult timp pe rețelele sociale sau pe mesageria instantanee? Atunci ar putea fi timpul să devii puțin mai disciplinat. Stabiliți ore fixe pentru când sunteți online și respectați-le! Puneți un cronometru

dacă este necesar. Eliberați desktopul de pe computer și căsuța de e-mail. Clientul meu Marc a făcut asta și dezordinea virtuală a avut același efect asupra lui

ca dezordine fizică. A dat drumul unei greutăți mari pe care o purta în jur și, prin urmare, a primit mult mai multă energie. Verificați-vă e-mailurile numai la anumite ore din timpul zilei și dezactivați tonul de e-mail și de livrare a textului, astfel încât să nu fiți distras tot timpul. Acum este, de asemenea, un moment bun pentru a vă dezabona de la jurnalele care doar se adună și pe care nu le citiți niciodată și să vă întrebați dacă într-adevăr aveți nevoie să citiți trei ziare diferite în fiecare zi. Faceți naveta la serviciu? Poate îi poți cere șefului tău să lucreze de acasă o dată sau de două ori pe săptămână. Lucrezi prea multe ore? Vedeți dacă capitolele despre gestionarea timpului și organizarea din această carte vă pot ajuta să vă reduceți timpul de lucru și să găsiți mai mult timp pentru a face lucrurile care vă plac. Și fă-ți o favoare: nu-ți aduce munca acasă - nici fizic și nici mental. Dacă nu ai făcut-o la serviciu, examinează-ți obiceiurile de lucru și schimbă-le dacă este posibil. Acest lucru este extrem de important. **Nu te mai gândi la muncă când ești acasă. Îngrijorarea pentru ceva ce nu poate fi schimbat în acest moment este energie irosită.** Gândește-te la ce poți face mâine la serviciu și uită de asta pentru moment.

**Întrebări:**

- Unde vezi excesul din viața ta?
- Ai prea multe lucruri de care nu ai nevoie sau de care nu le folosești?
- Programul tău este întotdeauna rezervat?
- Ai timp în programul tău pentru tine și pentru lucrurile pe care le faci cu plăcere?
- Care sunt cele mai importante sarcini din viața ta de zi cu zi (acasă și/sau serviciu)?
- Care dintre aceste sarcini pot fi ușor delegate, automatizate sau eliminate?

*„Uneori bucuria ta este sursa zâmbetului tău, dar uneori zâmbetul tău poate fi sursa bucuriei tale.”*

Thich Nhât Hanh

Zâmbet! Chiar dacă nu ai chef! Zâmbetul îmbunătățește calitatea vieții, sănătatea și relațiile tale. Dacă nu o faci deja, începe să zâmbești *conștient* astăzi . Deși nu pot confirma studiul care este citat în multe cărți și bloguri de autoajutorare conform căruia copiii de 4 până la 6 ani râd de 300-400 de ori pe zi, iar adulții doar 15, s-ar putea să fie adevărat. Luați doar experiențele noastre personale cu copiii și sincer se potrivește foarte bine cu rezultatele studiului. **Ceea ce se confirmă este că râsul și zâmbetul sunt extrem de bune pentru sănătatea ta! Știința a demonstrat că râsul sau zâmbetul zilnic îți îmbunătățește starea mentală și creativitatea. Așa că râzi mai mult!!** Eu și soția mea ne străduim să urmărim cel puțin o oră de comedie sau lucruri distractive pe zi și să râdem până când lacrimile curg pe obraji. Ne simțim mult mai bine și plini de energie de când am început acest obicei! Incearca si tu!

Un studiu realizat de Tara Kraft și Sarah Pressman de la Universitatea din Kansas a demonstrat că zâmbetul vă poate modifica răspunsul la stres în situații dificile. Studiul a arătat că îți poate încetini ritmul cardiac și scădea nivelul de stres – chiar dacă nu te simți fericit. Zâmbetul trimite un semnal creierului tău că lucrurile sunt în regulă. Vezi și Capitolul 60 „Fă-l până când reușești” și Capitolul 61 „Schimbați - vă postura” . Încercați-o data viitoare când vă simțiți stresat sau copleșit și spuneți-mă dacă funcționează. Dacă crezi că nu ai niciun motiv să zâmbești, ține un pix sau un betisoare cu dinții. Simulează un zâmbet și ar putea produce aceleași efecte. Dacă aveți nevoie de și mai multe stimulente pentru zâmbet, căutați studiul Wayne University despre zâmbet, care a găsit o legătură între zâmbet și longevitate! Când zâmbești, întregul tău corp transmite lumii mesajul „Viața este grozavă”. Studiile arată că oamenii zâmbitori sunt percepuți ca fiind mai încrezători și mai susceptibili de a avea încredere. Oamenii se simt bine în

preajma lor. Alte beneficii ale zâmbetului sunt:

- Eliberează serotonina (ne face să ne simțim bine).
- Eliberează endorfine (reduce durerea).
- Scade tensiunea arterială.
- Crește claritatea.
- Îmbunătățește funcționarea sistemului imunitar.
- Oferă o perspectivă mai pozitivă asupra vieții (Încearcă să fii pesimist în timp ce zâmbești...).

**Exercita:**

În următoarele șapte zile stai în fața unei oglinzi și zâmbește pentru tine timp de un minut. Faceți acest lucru de cel puțin trei ori pe zi și observați cum vă simțiți.

## Chapter 45: Start power napping

*„Când nu-ți dai seama ce să faci, este timpul să pui un pui de somn.”*
Mason Cooley

Unul dintre preferatele mele absolute. Și, în același timp, este dovedit științific că un pui de somn la prânz reenergizează, împrospătează și crește productivitatea. Pentru mine a fost o deschidere absolută a ochilor. În perioada mea cea mai stresantă la serviciu - când eram aproape de epuizare, pentru că stresul și amenințările și plângerile clienților deveneau insuportabile (uneori credeam că facem o intervenție chirurgicală de urgență, totuși doar producem cărți.) - am început să iau un pui de somn și schimbarea a fost extraordinară. Am fost mult mai puțin stresat și mult mai calm când am auzit plângeri și am găsit soluții. O vreme, am dormit 25-30 de minute pe o bancă într-un parc din apropiere, iar mai târziu doar am pus două scaune împreună în birou și am dormit acolo. M-am simțit ca și cum ziua mea de lucru avea dintr-o dată două jumătăți și miezul zilei era jumătate. Am început „a doua jumătate” mereu proaspăt și, de asemenea, m-am descurcat mult mai productiv, deoarece oboseala tipică după prânz între orele 14 și 17. **Ai de gând să încerci să pui un pui de somn? Când vei începe?**

## Chapter 46: Read for half an hour each day

*„Omul care „/ citește" nu are niciun avantaj față de cel care „/ citește".*

Mark Twain

„Omul care nu citește nu are niciun avantaj față de cel care nu știe să citească", spune Mark Twain. Dacă citești o jumătate de oră pe zi, înseamnă trei ore și jumătate pe săptămână și 182 de ore pe an! Sunt o mulțime de cunoștințe la dispoziție. Unul dintre primele mele obiective scrise în timpul antrenamentului meu a fost „să citesc mai multe". Asta într-un moment în care nu mai citisem o carte de ani de zile. Acum devorez în medie două cărți pe săptămână. Am studiat mai mult în ultimele 6 luni decât în toți cei 15 ani înainte - inclusiv studiile mele în afaceri internaționale. Așa că ai mereu **o carte cu tine.** Dacă înlocuiți obiceiul de a vă uita la televizor - sau chiar mai rău - știrile cu citirea unei cărți bune chiar înainte de a merge la culcare, veți obține beneficiul suplimentar al liniștii sufletești. Un alt efect secundar este că vă creșteți creativitatea. Deci ce mai aștepți? Fă o listă cu 6 cărți pe care le vei citi în următoarele trei luni! Dacă nu știi ce să citești, consultă pagina mea web pentru recomandări. **Dar faceți această listă ACUM!**

## Chapter 47: Start saving

*„Personal, tind să-mi fac griji pentru ceea ce economisesc, nu pentru ceea ce cheltuiesc."*

Paul Clitheroe

Acesta este predat de toți guru-ul bogăției. L-am citit pentru prima dată în urmă cu mulți ani în timp ce citeam cartea lui Talane Miedaner „Întrenează-te spre succes". Acest singur sfat a schimbat cu adevărat totul pentru mine și a fost baza pentru a părăsi locul meu de muncă și pentru a-mi urma visul mulți ani mai târziu. Odată ce ați economisit suficiente cheltuieli de trai timp de nouă luni până la un an, lucrurile încep să se schimbe. Acesta este un avantaj imens. De exemplu, nu mai depinzi de starea de spirit a șefului tău. Poți să te ridici și să spui: „Dacă ai probleme cu munca mea, spune-mi". Dacă la locul de muncă actual oamenii nu îți respectă limitele sau chiar te hărțuiesc, în cel mai rău caz poți chiar să renunți la job și să-ți găsești altul. Sau ia un an sabatic. În plus, nu ești disperat când mergi la interviuri de angajare pentru că nu ai atât de mare nevoie de noul loc de muncă. Ca antrenor, pentru mine a fost și este important să am mereu o rezervă, astfel încât să am libertatea de a lucra doar cu clienții mei ideali și să îmi permit să spun „Nu" clienților care nu se potrivesc (ceea ce un coach ar trebui să facă oricum, pentru că coachingul funcționează doar dacă „chimia" este corectă). A lucra dintr-o nevoie de bani cu siguranță nu ar aduce rezultate la fel de bune. Dacă ai o rezervă de 9, 12 sau chiar 18 luni de salarii (cu cât mai multe, cu atât mai bine!) economisite doar elimină mult stres și te face să te simți mult mai în siguranță și îți oferă liniște sufletească. Pentru a începe să economisiți, trebuie să cheltuiți mai puțin sau să câștigați mai mult. De cele mai multe ori este mai ușor să reduceți cheltuielile și să aruncați o privire spre unde se duc banii. Cel mai bun mod este să deduceți automat suma din contul dvs. la începutul lunii și să o puneți într-un cont de economii.

**Întrebări:**

Vei da o șansă?

**Chapter 48: Forgive everybody who has wronged you**

Când vei începe să economisești?

(... și mai ales pe tine)

*"Cel slab nu poate ierta niciodată. Iertarea este atributul celui puternic."*
Mahatma Gandhi

*"Oamenii pot fi mai îngăduitori decât îți poți imagina. Dar trebuie să te ierți pe tine însuți. Renunță la ceea ce este amar și mergi mai departe."*
Bill Cosby

Iertarea este crucială pe drumul tău către succes, împlinire și fericire! Personal am avut nevoie de mult, mult timp să învăț asta! De ce să iert pe cineva dacă persoana respectivă mi-a greșit și este doar vina lui? **Răspunsul scurt: Este un act egoist!** O faci pentru tine, nu pentru cealaltă persoană! Nu este vorba despre a fi drept sau greșit! Este vorba despre tine să fii bine și să nu pierzi multă energie! Furia și resentimentele și - și mai rău - retrăirea urii din nou și din nou sunt uriașe scurgeri de energie! Cine are nopți nedormite? Cine este plin de furie și nu se bucură de momentul prezent? Tu sau persoana pe care nu o ierți? Fă-ți o favoare și dă drumul! Când un jurnalist l-a întrebat pe Dalai Lama dacă este supărat pe chinezi pentru că i-au ocupat țara, el a răspuns: "Nu deloc. Le trimit dragoste și iertare. Nu este deloc de folos să fiu supărat pe ei. Nu îi va schimba, dar aș putea obține un ulcer de la mânia mea și asta chiar le-ar beneficia". Adaptați atitudinea lui Dalai Lama față de oamenii care v-au greșit și vedeți ce se întâmplă. Lasă drumul, iartă oamenii care te-au rănit, uită-i și mergi mai departe. Dar fii atent. **Dacă spui „Îi iert, dar nu uit" nu ierteşti!** Asta nu înseamnă că nu poți pune limite comportamentului altora sau nu poți să-i chemi pe loc. Dar după aceea înțelegeți consecințele și lăsați-l. Sună-i pe oamenii cărora i-ai greșit sau rănit și cere-ți scuze, iar dacă este prea incomod, scrieți-le o scrisoare. **Mai presus de toate: iartă-te! Când înveți**

**să te ierți pe tine însuți, va fi mai ușor să-i ierți pe alții.** Doar fă-o! Schimbările

vei vedea când vei reuși să-i ierți pe ceilalți și mai presus de toate tu ești uimitor!

**Pași de acțiune:**

1. Faceți o listă cu toți cei pe care nu i-ați iertat.
2. Fă o listă cu tot ceea ce nu te-ai iertat.
3. Lucrați pe listă.

**Întrebări:**

Cum ar fi viața ta dacă te-ai accepta așa cum ești fără autocritică?

Cum ar fi viața ta dacă te-ai ierta pe tine și pe alții?

## Chapter 49: Arrive ten minutes early

„În timp ce îl facem pe un om în așteptare, el reflectă asupra deficiențelor noastre."
Proverb francez

Punctualitatea este un semn de disciplină și respect pentru ceilalți. Fără el, s-ar putea să pari ușor ofensator, chiar dacă ești cea mai drăguță persoană din lume. Desigur, există diferențe culturale. De exemplu, în timp ce în Mexic și Spania oamenii sunt foarte relaxați cu privire la punctualitate, în Germania a nu fi punctual este văzut ca fiind extrem de neprofesionist și ți-ar putea distruge șansele în orice efort. Iată un alt sfat grozav din cartea lui Talane Miedaner, „Coach yourself to success", pe care l-am transformat într-un obicei: fii punctual să nu fii deosebit de politicos, ci mai degrabă pentru mine. Asta pentru că atunci când am început să fiu punctual am observat că acele zece minute m-au făcut să mă simt mult mai bine și mi-au dat multă liniște sufletească. Când am ajuns într-un loc, nu era în grabă și aveam de fapt zece minute să îmi compun gândurile și să mă obișnuiesc cu mediul înconjurător și, în loc să mă simt grăbit, m-am simțit foarte relaxat. De asemenea, mă simt foarte confortabil, profesionist și politicos când ajung cu 10 minute mai devreme. De fapt, acum mă simt inconfortabil când ajung la timp. **Încearcă-l și vezi singur dacă se adaugă la viața ta sau nu!**

**Chapter 50: Speak less, Listen more!**

*"Când oamenii vorbesc, ascultă complet. Majoritatea oamenilor nu ascultă niciodată."*

*Ernest Hemingway*

Unul dintre cele mai importante instrumente ale unui antrenor și, de asemenea, una dintre cele mai importante lecții din formarea mea de coaching este capacitatea și abilitățile de „ascultare activă” sau de a asculta profund.

Ascultarea profundă înseamnă să asculți persoana din fața ta în timp ce-ți acorzi toată atenția. Înseamnă să liniștiți vocea din capul vostru care vine cu un sfat și o soluție la treizeci de secunde după ce persoana începe să vorbească. **Mulți oameni nu ascultă pentru a înțelege, ci pentru a răspunde!** Ei așteaptă doar ca omologul lor să facă o pauză pentru a putea începe să vorbească. **Dacă repeți ceea ce vei spune în continuare, nu asculți!** Nu întrerupeți. Ascultă până când persoana a terminat. Dacă vrei să dai un sfat, cere permisiunea. De cele mai multe ori, persoana care vorbește va veni cu soluția - dacă o lași pe ea sau pe el să termine. Încearcă! S-ar putea să-ți duci conversațiile și relațiile la un nivel complet nou atunci când oamenii simt că sunt ascultați de tine. Fii un bun ascultător!

**Chapter 51: Be the change you want to see in the world!**

*„Fii schimbarea pe care vrei să o vezi în lume”*
Mahatma Gandhi

**Încerci să schimbi alți oameni?** Am o veste pentru tine: te poți opri chiar ACUM. **Este imposibil!** Nu poți ajuta oamenii care nu vor să primească ajutor și pur și simplu nu îi poți schimba pe alții. Așa că nu mai irosești energie prețioasă și începe să te concentrezi pe ceea ce poți face. Și acesta este un exemplu **! Fii schimbarea pe care vrei să o vezi în lume!** Ați auzit de ideea că ceilalți oameni sunt ca niște oglinzi ale noastre? Asta înseamnă că lucrurile care nu ne plac la ei sunt adesea lucruri pe care trebuie să le lucrăm și/sau să le echilibrăm. Când eram „blocat” mereu m-am supărat de lipsa de maniere a tinerilor care nu oferă locurile bătrânilor din tren. De câte ori observam asta, obișnuiam să încep un dialog interior negativ despre „unde se duce lumea, asta nu poate fi, tinerii nu au maniere, de ce să mă trezesc, am 40 de ani, bla bla.” Până când într-o zi am încetat să mă plâng de tineri și mi-am oferit locul. Omule, m-am simțit bine **! Nu sunt responsabil pentru comportamentul altora. Sunt responsabil doar pentru propriul meu comportament.** Așa că, fiind un exemplu, câștig de două ori: o dată prin faptul că nu am acest dialog interior sâcâitor și, în al doilea rând, pentru că simt că am făcut ceva bine și că se simte atât de bine! Și poate chiar am servit ca exemplu altcuiva pentru a-și oferi locul data viitoare. Una dintre cele mai mari perspective pe care le au clienții mei este atunci când trec de la **„alții trebuie să se schimbe”** la **„ce se întâmplă dacă mă schimb, poate atunci se schimbă și celălalt”.** Puteți vedea literalmente becul aprinzându-se deasupra capetelor lor. Nu îi poți schimba pe alții. Singurul lucru pe care îl poți face este să-i accepți așa cum sunt și să fii cel mai bun exemplu și persoana care poți fi. Te plângi de partenerul tău, colegii sau soțul tău? **Fii cel mai bun coleg sau soț posibil! Te plângi de angajații tăi? Fii cel mai bun șef posibil! Vrei să fii iubit așa cum ești? Începeți prin a iubi ceilalți așa cum sunt ei.**

**Întrebări:**

Ce vrei să schimbi? De ce să nu începi cu tine?

Ce vei face diferit?

## Chapter 52: Stop trying and start doing!

*"Nu încercați. Faceți sau nu. Nu există nicio încercare."*
Maestrul Yoda, Războiul Stelelor

Vă puteți face o favoare uriașă dacă nu mai folosiți cuvântul „încercați". Aruncă-l din vocabular! **A încerca înseamnă eșec.** Ce ai prefera să-ți spună o persoană dacă i-ai pune la conducere o sarcină: „Voi încerca să o duc la bun sfârșit" sau „O să mă descurc"? **Fă sau nu!** Când eram la începutul carierei mele de coaching am aflat repede că aceia dintre clienții mei, care încercau să-și facă temele, de obicei nu o făceau. Cei care au încercat să găsească mai mult timp, nu l-au găsit. Cei care au încercat să facă mișcare de trei ori pe săptămână nu au făcut-o. De atunci când cineva mi-a spus „O să încerc", i-am întrebat „Vrei să faci sau nu?" **Nu există nicio încercare!** Este așa cum spune Nike: „Doar fă-o!" Dacă o faci și funcționează... .super! Bine făcut! Dacă o faci și nu funcționează. Bine. Să aruncăm o privire. Ce a mers prost? Ai învățat ceva din experiență? Ce poți schimba pentru a obține rezultatul dorit? Du-te din nou! **Doar încercarea nu te duce nicăieri. Sunt în concordanță cu Maestrul Yoda: Fă sau nu!**

## Chapter 53: The Power of Affirmations

*„Iată un fapt cel mai semnificativ – mintea subconștientă primește orice ordine care ia fost dată într-un spirit de CREDINȚĂ absolută și acționează după acele ordine, deși ordinele trebuie adesea prezentate din nou și din nou, prin repetare, înainte de a fi interpretate de subconștient.”*

Napoleon Hill, Gândește-te și îmbogățește-te

Am vorbit deja despre importanța auto-vorbirii pozitive. O tehnică foarte bună este utilizarea Afirmațiilor. Repetând afirmații pozitive de multe ori pe zi, îți convingi subconștientul să le creadă. Și odată ce subconștientul tău este convins, începi să acționezi în consecință și „atragi” circumstanțele în viața ta și vezi oportunități peste tot. Este important să le enunțați pozitiv și în prezent, astfel încât subconștientul dvs. să nu poată face diferența dacă este deja adevărat sau „doar” imaginat. **Afirmațiile trebuie să fie personale, afirmate pozitiv, specifice, încărcate emoțional și la timpul prezent.** Iată câteva exemple:

- Banii vin la mine ușor și fără efort.
- Oportunitățile vin în viața mea chiar acum.
- Să vorbesc în fața unui public numeros este ușor pentru mine.
- Am succes în afacerea mea.
- Sunt sănătos și în formă.

Folosește afirmațiile pentru a atrage lucrurile pe care le vrei în viața ta. Cu cât exersezi mai mult, cu atât devii mai bine. Prima dată când spui „Banii vin la mine cu ușurință și fără efort”, vocea ta interioară va spune în continuare: „Da, bine! În niciun caz!”. Cu toate acestea, după ce ai repetat-o de 200 de ori în fiecare zi timp de o săptămână, ar fi trebuit să-ți taci vocea critică interioară. Faceți din afirmațiile dvs. compania permanentă. Repetați-le de câte ori doriți și aruncați o privire la ceea ce se întâmplă în viața voastră. Cu toate acestea, există unele studii care susțin că afirmațiile au de fapt efecte negative, atunci când criticul tău interior pur și simplu nu se

convinge. Dacă nu observați niciun beneficiu, încercați alte tehnici

ca benzi subliminale sau pune-ți alte întrebări, cum ar fi: „De ce sunt atât de fericit? De ce merge totul?”

**Noah St. John a scris o carte întreagă despre puterea de a vă pune întrebările potrivite. „Cartea lui de afirmații” ar putea să te ajute!**

**Chapter 54: Write it down 25 times a day**

*"Este repetarea afirmațiilor care duc la credință. Și odată ce această credință*
*devine o convingere profundă, lucrurile încep să se întâmple."*
Muhammad Ali

Scopul acestui exercițiu este să vă ajute să vă „împotriviți" dorințele în subconștientul până când veți crede că este adevărat! Amintește-ți cum funcționează subconștientul tău. Pentru a crea o nouă credință în sistemul tău de credințe, trebuie să repeți din nou și din nou. Chiar dacă acest exercițiu devine plictisitor, continuă să scrii!

Deci cum funcționează?

1) Alege-ți declarația.
2) Faceți-l personal, începeți cu „Eu sunt".
3) Faceți afirmația pozitivă.
4) Folosește timpul prezent. De exemplu, „Câștig X mii de euro pe an".
5) Faceți acest exercițiu la prima oră dimineața.

Este bine să iei o broșură mică pentru el. Puteți îmbunătăți rezultatele făcând exercițiul de două ori pe zi: dimineața și chiar înainte de a merge la culcare.

**Chapter 55: Stop making excuses.**

*„Singurul lucru care stă între tine și obiectivul tău este povestea prostii pe care*
*ți-o tot spui de ce nu poți să o atingi."*
Jordan Belfort

Ce se întâmplă când începi să ieși din zona ta de confort? Din cauza fricilor și îndoielilor, mintea îți vine cu cele mai mari scuze: nu e momentul potrivit, sunt prea tânăr, sunt prea bătrân, e imposibil, nu pot, iar preferatul meu, nu am bani. Ghici ce spun oamenii cu bani: nu am timp. „Da, dar cazul meu este diferit", ați putea spune. Nu, nu este! Crede-ma. Momentul potrivit nu vine niciodată, așa că ați putea la fel de bine să începeți aici și acum sau să așteptați pentru totdeauna. O criză este întotdeauna o oportunitate. Nu ești nici prea tânăr, nici prea bătrân. Faceți o căutare pe internet. Este plin de povești despre oameni care își îndeplinesc visele la o vârstă mai înaintată sau încep o întreprindere de la o vârstă fragedă. Fara bani? Sau pur și simplu să-l cheltuiți în locurile greșite cumpărând un nou televizor sau o consolă de jocuri video în loc să o investiți în antrenamentul dvs.? Lucrul amuzant este că oamenii care lucrează cu un consilier financiar serios sau un antrenor financiar găsesc dintr-o dată bani! La fel ca toți clienții mei care credeau că nu au timp și-au găsit timp. — Da, dar cazul meu este diferit! Ei bine, poți să-ți spui asta încă ceva timp sau scapi o dată pentru totdeauna de scuze și începi să acționezi, pentru că un lucru este sigur: dacă continui să faci ceea ce faci, vei continua să primești ceea ce primești! Deci ce va fi?

## Întrebări:

Ce vei alege de acum încolo? Scuze sau acțiune concentrată?

Care sunt scuzele pe care le folosești pentru a nu te schimba și a rămâne în

același loc?

*„Livrați întotdeauna mai mult decât se aștepta.”*
Larry Page

Acesta este un alt truc și probabil cel mai bun truc de gestionare a timpului pe care l-am învățat vreodată. Mi-a schimbat viața profesională și privată într-o manieră extraordinară și a redus practic stresul la locul de muncă la zero! Cea mai mare parte a stresului meu la locul de muncă provenea din termene limită, iar eu sau noi, ca întreprindere, ne-am luptat mereu, ceea ce făcea zilele în care produsele noastre erau expediate clienților - ceea ce era în fiecare zi în plin sezon - oribile și foarte stresante. Eram mereu la timp sau uneori poate cu câteva ore întârzieri și a trebuit să mă calmez clienții supărați și uneori isteric... până când am început să subpromit : mi-am dat seama că peste 90% din livrările noastre întârziate erau doar o chestiune de câteva ore, așa că am primit permisiunea șefului meu și mi-am început propriul program de livrare la care doar eu am avut acces. Dacă producția mi-a dat o dată de livrare de 5 aprilie , i-am spus clientului 10 aprilie . Așa că, dacă am livrat pe 7 aprilie , în loc ca un client furios să ne amenințe cu amendă sau să ne dea în judecată, am avut brusc clienți extrem de recunoscători care mi-au mulțumit că am livrat cu trei zile mai devreme. Într-un timp scurt, am redus livrările întârziate de la aproape 50% la aproape 0% în următorii trei ani. Cum a funcționat atât de bine, am început să-l aplic toată viața. Când șeful meu mi-a dat un proiect care mi-a luat 3 zile, i-am spus că voi avea nevoie de 5 zile. Daca il aveam terminat dupa patru zile aratam grozav si daca mai dura putin eram tot la timp – si fara weekend-uri la birou. Dacă știam că trebuie să stau mai mult la serviciu, i-am spus soției mele că voi fi acasă la 21:00. Întorcându-mă acasă la 20:30, arătam ca un

erou. Atenție aici! Acest lucru a funcționat pentru mine. Colegii mei care cunoșteau trucul m-au avertizat mereu că într-o zi aș putea întâlni o surpriză neplăcută în dulap. Ei bine, acestea sunt lucruri pe care le vedem în filme.

## Chapter 57: Design your ideal day

*„O să văd când o să cred!”*
Dr. Wayne W. Dyer

Acesta este exercițiul preferat al multor antrenori și punctul de plecare pentru multe procese de coaching. **Proiectează-ți ziua ideală!** Care **ai vrea să fie viața ta ideală? Ce ai face dacă ai avea tot timpul și banii din lume? Unde ai locui? Ai avea o casă sau un apartament? Ce munciţi? Cu cine sunteţi? ce faci?** Este timpul să visezi din nou în mare! Nu te limita. Imaginează-ți viața ideală în mod viu! Cum se simte?

Notează-l în detaliu! Până acum ați învățat despre puterea de a scrie lucrurile! **Scrie exact cum ai vrea să fie viața ta ideală.** Aveți un caiet special sau un album de însemnări pentru creația ideală de zi/viață. Mulți oameni chiar fac un colaj cu fotografii care le reprezintă visele sau idealurile și îl pun undeva unde îl pot vedea zilnic. Foarte important: Fă-l DIVERTIT! Este foarte important să creați această viziune și să o aveți în vedere. Deci, să începem:

1) Fără distrageri. Stai o oră. Opriți totul. Fara telefon mobil, fara radio, fara televizor.
2) Fă-o să prindă viață! Descrie totul. La ce ora te trezesti? În ce fel de casă locuiești? Cum e sănătatea ta? Cine te inconjoara? Ce munciţi? Amintiți-vă că NU EXISTĂ LIMITE!
3) O dată pe săptămână, citește cu entuziasm ziua ta ideală. Pune multă emoție în ea!

**Opțional:**

Puteți, de asemenea, să vă înregistrați pe bandă citind ziua ideală cu emoție și să o ascultați în fiecare seară înainte de a merge la culcare.

**Sunteţi gata? Începe să scrii ziua ta ideală chiar acum!**

*„Intelectul tău poate fi confuz, dar emoțiile tale nu te vor minți niciodată.”*

**Chapter 58: Accept your emotions**

*Roger Ebert*

**Cine este responsabil de felul în care te simți? TU! Îți amintești ce am spus despre responsabilitate și alegeri?** Îți amintești că ești în control asupra gândurilor tale? Ei bine, emoțiile tale vin din gândurile tale. Cum? O emoție este energie în mișcare, o reacție fizică la un gând. Dacă îți poți controla gândurile, ești și capabil să-ți controlezi emoțiile. Nu te speria de ei! Emoțiile tale fac parte din tine, dar ele nu ești TU. Acceptă-le. Fiecare emoție are funcția ei. Frica te protejează. Furia îți permite să te aperi, să le pui limite și să le arăți altora ce te deranjează. Tristețea îți permite să te plângi și să identifici o lipsă. Fericirea îți permite să te simți grozav etc. Este foarte important să fii conectat la emoțiile tale și să știi să le exprimi și să nu le neglijezi. **Nu te păcăli și spune „Sunt fericit" dacă nu ești.** În schimb, analizează de unde vine emoția. Nu te identifica cu emoția. Repet, nu sunteți emoțiile voastre! Deveniți observator și urmăriți unde vă duc emoțiile. Observați-i și priviți-i trecând ca norii pe un cer albastru. Acceptați-le așa cum acceptați zilele ploioase. Când te uiți pe fereastră și plouă, nu crezi că va ploua tot timpul acum, nu? Acceptați ploaia ca parte a climatului meteorologic - asta nu înseamnă că plouă tot timpul. Poți face același lucru cu furie, tristețe, frică etc. Doar pentru că apar la un moment dat nu înseamnă că vor fi acolo pentru totdeauna. **Ajută să știi că emoțiile nu sunt rele sau bune. Doar sunt.** Dacă doriți să scrieți ceva pentru a le scoate din sistemul dvs. - faceți-o. Vor trece. Emoțiile sunt mesageri pe care îi simțim în corpul nostru. Ascultă-i! Dacă ești cuplat de o emoție, ești cuplat de trecut și pierzi momentul prezent. De ce ai nevoie cu adevărat? Nu mai căuta în afară și începe să cauți în interiorul tău.

**GESTIONAREA EMOȚILOR**

Este abilitatea de a percepe, folosi, înțelege și gestiona emoțiile. Puteți folosi acest lucru pentru dvs. sau pentru alții:

1) Percepeți și exprimați emoțiile (permiteți-vă să o simțiți).
2) Facilitarea sentimentelor (Cum pot simți o emoție diferită).
3) Înțelegerea (De ce apare această emoție).
4) Ajustare emoțională (Acum știu de ce a fost simțită emoția...).

**Încă o dată, totul este o chestiune de atitudine** (acceptare sau refuz).

**TU ALEGE!**

Avantajele gestionării emoțiilor:

- Te recuperezi mai bine și mai repede din probleme și eșecuri.
- Obțineți performanțe profesionale mai bune și consistente.
- Sunteți capabil să preveniți acumularea acelor tensiuni care vă distrug relațiile.
- Îți guvernezi impulsurile și emoțiile conflictuale.
- Rămâneți echilibrat și senin chiar și în momentele critice.

Primul pas spre a ajunge acolo este să **vă identificați** emoțiile și să le **explorați** , ceea ce înseamnă să **permiteți exprimarea lor** și apoi **să analizați** problema care le-a provocat. Conectați-vă și vorbiți cu emoția: respirați, relaxați-vă și retrăiți situația.

**Întrebări:**

Poți observa o emoție „negativă”?

Ce simptome simți și în ce parte a corpului tău?

Cum te simti? Fii precis!

*„Nu poți scăpa de responsabilitatea zilei de mâine evitând-o astăzi.”*
Abraham Lincoln

*„Amână doar până mâine ceea ce ești dispus să mori după ce ai lăsat nefăcut.”*
Pablo Picasso

Ascultă-l pe dr. Wayne W. Dyer când spune „Du-te acum. Viitorul nu este promis nimănui”. Acel e-mail nescris, vechiul prieten cu care vrei să te reconectezi, timpul pe care vrei să-l petreci cu familia ta: nu-l mai amâna. Fă-ți o favoare și oprește amânarea. Provoacă doar anxietate! Și de cele mai multe ori vei descoperi că lucrurile pe care le-ai amânat zile întregi, provocându-ți anxietate și o conștiință proastă, se fac într-adevăr într-o oră și după aceea te simți mult mai ușor pentru că poți uita de asta.

A amâna înseamnă a evita ceva ce ar trebui făcut. Amână lucrurile să sperăm că se vor îmbunătăți în mod magic, fără a face nimic în privința lor. Dar lucrurile nu se îmbunătățesc de la sine. De cele mai multe ori, cauza amânării este un fel de frică. Frica de respingere, frica de eșec, chiar teama de succes. O altă cauză este să te simți copleșit. Amânăm în trei moduri diferite:

1) Nu facem nimic în loc de ceea ce ar trebui să facem.
2) Făcând ceva mai puțin important decât ceea ce ar trebui să facem.
3) Făcând ceva mai important decât ceea ce ar trebui să facem.

Ca freelancer și proprietar al timpului său, clientul meu Marc s-a luptat foarte mult cu amânarea. I-a provocat multă anxietate și chiar l-a costat câteva nopți nedormite. A fost întotdeauna același tipar. A amânat și s-a simțit împovărat și anxios. În sesiunile noastre de coaching, a recunoscut că unele dintre lucrurile care provoacă această anxietate, le-ar putea termina într-o oră! El

a devenit conștient că plătea un preț mare pentru amânare, iar în viitor, când a fost tentat să amâne, a decis să se întrebe: ce preț voi plăti pentru amânarea acestei sarcini? Merită să fiu împovărat și să-mi pierd somnul din cauza unei sarcini pe care aș fi putut-o termina în una sau două ore? Așa că fă orice ai în minte chiar acum. **Nu începe mâine sau săptămâna viitoare! Începe ACUM!**

**Întrebări:**

Ce amânați?

Ești productiv sau doar ești ocupat?

Ce este cu adevărat important acum?

## Chapter 60: Fake it till you make it

*„Dacă vrei o calitate, acționează ca și cum ai avea-o deja.”*
William James

Acționează ca și cum! Acționează ca și cum ai fi atins deja obiectivul. Acționează ca și cum ai avea deja calitatea vieții, stilul de viață, locul de muncă etc. Dacă vrei să ai mai multă încredere în tine, acționează ca și cum ai avea deja. Vorbește ca o persoană încrezătoare în sine, mergi ca o persoană încrezătoare în sine, ai postura corporală a unei persoane încrezătoare în sine. ( Vezi capitolul 61 ). Subconștientul tău nu poate face diferența între realitate și imaginație. Folosiți acest lucru în avantajul dvs. acționând „ca și cum” aveți deja o putere, o trăsătură de caracter etc. În programarea și coachingul neurolingvistic, acest lucru se numește modelare. O modalitate bună de a avea succes este să observi și să copiezi oamenii deja de succes. Folosește-l pentru orice trăsătură de caracter pe care o dorești. Începe să te comporți „ca și cum” și vezi ce se întâmplă. Falsează până reușești!

**Întrebări:**

Ce calitate vrei?

Cum te-ai comporta dacă ai avea deja această calitate?

Cum ai vorbi, umbla, te purta etc.?

## Chapter 61: Change your posture

*„Acționează așa cum ai vrea să fii și în curând vei fi așa cum ți-ar plăcea să acționezi.”*

Bob Dylan

Acesta este un exercițiu preluat din Programarea Neuro-lingvistică care proclamă că schimbarea posturii îți schimbă și mintea. Oamenii cărora le spun asta de obicei cred că glumesc. Dar înainte de a scrie asta ca o prostie... încearcă! Când te simți trist și deprimat, te uiți de obicei la podea, ții umerii în jos și adaptezi postura unei persoane triste, nu? Acum încercați următoarele doar pentru o clipă: stați drept, umerii în sus, pieptul în afară și țineți capul sus - puteți chiar să exagerați ridicând privirea. Cum se simte? Dacă zâmbești, râzi și mergi cu capul sus, îți vei da seama că te simți mult mai bine. Este imposibil să te simți trist mergând așa, nu-i așa? Și au fost efectuate mai multe cercetări pe acest subiect. Un studiu realizat de Brion, Petty și Wagner în 2009 a constatat că oamenii care stăteau drept au o încredere mai mare în sine decât cei care stăteau prăbușiți! Există, de asemenea, un uimitor TED Talk susținut de Amy Cuddy, numit „Limbajul corpului tău modelează cine ești” despre cercetările pe care le-a făcut împreună cu Dana Carney la Universitatea Harvard. Studiul a arătat că menținerea „posturilor de putere” timp de 2 minute creează o creștere cu 20% a testosteronului (care mărește încrederea) și o scădere cu 25% a cortizolului (care reduce stresul). Imaginează-ți asta. Dacă aveți o prezentare importantă, o reuniune sau o competiție, trebuie doar să luați postura unei persoane încrezătoare timp de două minute. Pune-ți mâinile pe șolduri și întinde-ți picioarele (gândește-te Wonder Woman) sau aplecă-te pe spate într-un scaun și întinde-ți brațele. Țineți postura cel puțin două minute și vedeți ce se întâmplă!

**Urmărește TED-Talk a lui Amy Cuddy!**

## Chapter 62: Ask for what you really want

*„Cereți și veți primi”*
Matei, 7, 7

Doar intreaba! Este mult mai bine să întrebi și să fii respins decât să nu întrebi și să mergi împreună cu gândul „dacă aș fi întrebat”. Cere o masă mai bună în restaurant, cere upgrade la aeroport și cere creșterea de salariu pe care o așteptai. ÎNTREBĂ! Ai deja „Nu” pentru un răspuns, dar poate vei vedea câteva surprize. Dacă te întrebi, măcar ai ocazia să obții ceea ce îți dorești. Întrebați persoana iubită ceea ce doriți. Șeful tău, prietenii tăi. **Nu vă așteptați să vă citească gândurile!** Gândește-te la asta! Nu sunt multe lucruri care ne rănesc pe baza așteptărilor prea mari pe care le aveam? Asta mi s-a întâmplat mai ales în relațiile mele romantice. Am fost dezamăgit de multe ori pentru că persoana iubită pur și simplu nu a putut să-mi citească gândurile. Asta până când am spus „Asta este” și în sfârșit am început să cer ce îmi doream. Un alt exemplu este șeful nostru! Muncăm atât de mult și așteptăm să vină această mărire sau promovare, dar nu vine! Cere-o! Care este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla? Deja nu o ai. Nu ai primit deja mărirea sau promovarea! Dacă nu întrebi, cu siguranță va rămâne așa. Dacă întrebi, vei primi cel puțin un răspuns și vei ști unde te afli. **Când întrebi, ține cont de următoarele lucruri:**

1) Cereți cu așteptarea de a primi.
2) Să știi că o poți primi.
3) Nu uitați să vă păstrați pozitiv gândurile, sentimentele și dialogul interior.
4) Întrebați persoana care este responsabilă.
5) Fii specific.
6) Întreabă în mod repetat, așa cum făceai când erai copil.

**Pași de acțiune:**

1) Scrieți o listă cu toate lucrurile pe care le doriți și pe care nu le cereți.
2) Începe să întrebi. Lucrați la el.

*„Mintea intuitivă este un dar sacru, iar mintea rațională este un slujitor credincios.*

*Am creat o societate care onorează servitorul și a uitat darul-”*

Albert Einstein

Albert Einstein știa deja despre marele dar pe care intuiția noastră poate deveni pentru noi! Ascultă-ți vocea interioară, mergi cu bănuielile tale. Nu este ușor să-ți deosebești intuiția de „cealaltă” voce mică din capul tău - cea care vine din raționalitate și îți spune adesea ce ar trebui să faci sau ce nu poți face. Va trebui să exersați puțin. Începe cu lucruri mărunte. De exemplu, pe ce drum să mergi la serviciu în fiecare dimineață sau dacă să iei ochelarii de soare cu tine, deși este o zi complet înnorată. Îmi amintesc că mi-am exersat intuiția când mergeam la liceu. Existau două moduri de a ajunge la școală și ambele aveau o trecere de tren cu trenuri care veneau din direcții diferite (ambele puncte de trecere erau foarte rar închise în același timp). Am făcut un joc să mă consult cu vocea mea interioară pe ce drum să merg - uneori urmând intuiția și alteori mergând împotriva ei - doar pentru a ajunge să mă opresc în fața trecerii de tren închisă. Acum câteva săptămâni conduceam pe autostrada germană și aveam două opțiuni pentru a ajunge la destinație. Voiam să merg pe un drum, dar aveam o bănuială foarte puternică să o iau pe celălalt, deși părea foarte aglomerat. Treizeci de minute mai târziu am auzit la radio că pe cealaltă autostradă era un blocaj de 25 km! Ne-am fi blocat chiar acolo! Mi-am mulțumit vocii mele interioare imediat...! Probabil că ai experimentat deja intuiția. Ți s-a întâmplat vreodată să te gândești la o persoană și doar o secundă mai târziu sună telefonul și este acea persoană? Sau te gândești la cineva și un minut mai târziu dai de ei în centrul comercial? Cu cât exersați și aveți mai multă încredere în această voce interioară, cu atât devine mai puternică, cu atât veți vedea mai multe rezultate și cu atât vă va fi mai ușor să distingeți de cealaltă voce rațională din capul vostru. Este uimitor! Meditația s-a dovedit a fi un instrument excelent pentru a te apropia de intuiția ta. Stai nemișcat

timp de cinci sau zece minute și ascultă ce urmează.

**Odată ce ai învățat să-ți asculți intuiția, acționează imediat asupra ei! Poate fi o bănuială să scrii un e-mail sau să vorbești cu cineva. Dacă vine sub forma unei idei, acționează în funcție de idee .**

**Chapter 64: Write in your journal**

*„Toată lumea se gândește să schimbe lumea, dar nimeni nu se gândește să se schimbe pe sine.”*

Lev Tolstoi

Nu aș rata acest exercițiu pentru lume! Un exercițiu important pe care îl recomand tuturor clienților mei: să aibă un jurnal și să reflecte asupra zilelor tale. Este vorba despre a-ți lua câteva minute la sfârșitul zilei și să arunci o privire la ceea ce ai făcut bine, să obții puțină perspectivă, să retrăiești momentele fericite și să notezi totul în jurnal. Făcând acest lucru, veți primi un plus de fericire, motivație și stima de sine în fiecare dimineață și seară! Are efectul secundar pozitiv că, chiar înainte de a dormi, îți vei concentra mintea asupra lucrurilor pozitive, ceea ce are un efect benefic asupra somnului și subconștientului. Concentrați-vă pe lucrurile pozitive ale zilei și pe recunoștință în loc de lucrurile care nu au funcționat bine, care probabil v-ar ține treaz și, până acum, știți cât de crucial este acest lucru! Pentru clienții mei, dar și pentru mine, acest mic exercițiu a dus la schimbări enorme în starea noastră de bine.

**Faceți efort să răspundeți la următoarele întrebări în fiecare noapte înainte de a dormi și scrieți-le în jurnal:**

- Pentru ce sunt recunoscător? (Scrieți 3 -5 puncte)
- Ce 3 lucruri m-au făcut fericit astăzi?
- Ce 3 lucruri am făcut deosebit de bine astăzi?
- Cum aș fi putut face astăzi și mai bine?
- Care este cel mai important obiectiv al meu pentru mâine?

Nu vă faceți griji dacă cuvintele nu curg imediat când începeți exercițiul lui. Ca toate celelalte lucruri, jurnalul tău se va îmbunătăți odată cu antrenamentul. Dacă sunteți blocat și nu vă puteți gândi la nimic, mai țineți încă cinci minute. Scrie ce iti vine in minte fara sa stai pe ganduri si nu judeca. Nu-ți face griji pentru stilul sau greșelile tale. Doar scrie! Faceți asta în fiecare zi timp de o lună și observați schimbările care au loc! Un caiet

**Chapter 64: Write in your journal**

sau un calendar obișnuit ar trebui

do. Folosesc o carte minunată numită Jurnalul de cinci minute. Aruncă o privire **Aici** .

**Chapter 65: Stop whining!**

*„Nu spune niciodată nimănui problemele tale...*
*20% nu le pasă, iar celorlalți 80% sunt bucuroși că le aveți."*
Lou Holtz

*„Este mai bine să aprinzi o lumânare mică decât să blestești întunericul."*
Confucius

**A te plânge este otravă în dorința ta de a deveni mai fericit.** Este un comportament absolut inutil care încurajează autocompătimirea și nu realizează nimic. Reclamatorii nu sunt deloc atractivi. Este mentalitatea unei victime și asta nu mai ești tu, nu-i așa? **Nu mai blestema întunericul și aprinde o lumânare.** Nu te mai plânge că nu ai timp și trezește-te cu o oră mai devreme ( Capitolul 25 ). Nu te mai plânge de greutatea ta și începe să faci exerciții ( Capitolul 75 ). Nu mai da vina pe părinții tăi, profesorii tăi, șeful tău, guvernul sau economia și asumă-ți responsabilitatea pentru viața ta ( Capitolul 3 ).

Nu este vina nimănui că continui să fumezi, că mănânci alimente nesănătoase sau că ai renunțat la visul tău, ci al tău. Tu ești cel care apasă butonul de amânare în loc să te trezești cu o jumătate de oră mai devreme și care alege frica în locul riscului. Nu-i învinovăți pe alții pentru că nu duc o viață satisfăcătoare. Tu deții viața ta! Puteți face orice doriți cu el. Cu cât primești mai devreme acest lucru, cu atât mai repede poți merge mai departe în direcția visurilor tale. Amintiți-vă unde să vă mențineți concentrarea! A te plânge de circumstanțele tale actuale te va concentra asupra lor și va atrage mai mult din ceea ce nu-ți place. Trebuie să ieși din acest cerc vicios și să te concentrezi pe ceea ce vrei ( Capitolul 12 ).

Privește în interiorul tău, încurajează-ți ambițiile pozitive și dorința de a reuși. Acum du-te și creează circumstanțele pe care le dorești. Începe să iei decizii și începe să trăiești.

**Pași de acțiune:**

1) Faceți o listă cu toate reclamațiile dvs.
2) Ce au realizat plângerile tale?
3) Transformă-ți plângerile în cereri.

**Chapter 66: Become a receiver!**

*„Pot trăi două luni dintr-un compliment bun.”*
*Mark Twain*

Îți este greu să accepți un cadou sau un compliment? Ei bine, asta se oprește ACUM! Trebuie să devii receptor! Este foarte important să accepți cadourile și lucrurile cu bucurie și este, de asemenea, secretul pentru a obține mai mult din ceea ce îți dorești. Dacă primești un cadou și spui „Oh. Nu este necesar”, iei bucuria de a oferi un cadou de la cealaltă persoană și același lucru este valabil și pentru complimente. **Aruncă o privire mai atentă la acest comportament!** Există un sentiment ascuns de „Nu merit asta” sau „Nu merit” în spatele „Nu este necesar?”. Nu este nevoie de justificare. Nu diminuați plăcerea de a oferi pentru cealaltă persoană. Spune doar „Mulțumesc!” De astăzi vă provoc să vă exersați „abilitățile de primire”. Dacă cineva îți face un compliment, acceptă-l cu bunăvoință cu un „Mulțumesc”. Deține-l. Nu-l returnați. Puteți spune: „Mulțumesc! Mă bucur că simți așa!” și lăsați-l pe celălalt să se bucure de experiență. Vă va ajuta foarte mult și vă va duce stima de sine la un nivel cu totul nou dacă reușiți să eradicați următoarele comportamente:

- Respingerea complimentelor.
- Fă-te mic.
- Acordați credit altora, deși l-ați câștigat.
- Nu cumperi ceva frumos pentru că crezi că nu meriți.
- Cauți negativul dacă cineva face ceva bun pentru tine.

**Pași de acțiune:**

1) De acum înainte doar spune „Mulțumesc!” pentru fiecare cadou și compliment pe care îl primiți! (Nu explica sau justifica)

2) Analizați dacă aveți oricare dintre cele cinci comportamente menționate mai sus. Dacă da, lucrează la el/ele.

*"Orice ai face, ai nevoie de curaj. Indiferent de cursul pe care îl vei decide,*

**Chapter 67: Stop spending time with the wrong people!**

*întotdeauna va exista cineva care să-ți spună că te înșeli."*

Ralph Waldo Emerson

*„Persoana care spune că nu se poate face nu ar trebui să o întrerupă pe cea care*
*o face!"*

proverb chinezesc

**VEZI CU CINE ȚI PETRECȚI TIMPUL!** Jim Rohn a spus că „Sunteți media celor cinci persoane cu care petreci cel mai mult timp", așa că ar fi bine să iei asta în serios! Alege să petreci mai mult timp cu oameni care scot tot ce e mai bun din tine, care te motivează, care cred în tine. Fii în preajma oamenilor care te împuternicesc. **Amintiți-vă că emoțiile și atitudinile sunt contagioase.** Oamenii din jurul tău pot fi rampa de lansare pentru a te motiva, a câștiga curaj și a te ajuta să iei acțiunile corecte, dar, pe de altă parte, te pot trage în jos, să-ți epuizeze energia și să acționeze ca frâne în atingerea obiectivelor tale de viață. Dacă ești în preajma unor oameni negativi tot timpul, aceștia te pot transforma într-o persoană negativă și cinică în timp. Ar putea dori să te convingă să rămâi acolo unde ești și să te țină blocat, pentru că prețuiesc securitatea și nu le plac riscul și incertitudinea. Așa că **stai departe de cei negativi , de învinovățitori, de cei care se plâng.** Oamenii care întotdeauna judecă sau bârfesc și vorbesc de rău despre orice. Și așa cum a spus Steve Jobs la celebra adresă de la Stanford, **„Nu lăsați zgomotul opiniilor altora să vă înece propria voce interioară".** Îți va fi greu să crești și să prosperi, dacă oamenii din jurul tău vor să te convingă de contrariul. Și ce faci dacă sunt oameni apropiați? Singurul lucru la care poți lucra este să devii tu însuți o persoană mai bună. Dacă crești și te dezvolți, în curând oamenii negativi se vor îndepărta de tine pentru că nu le mai slujești scopurilor. Au nevoie de cineva care să le împărtășească negativitatea și, dacă nu faci asta, vor căuta pe altcineva. Dacă acest lucru nu funcționează, trebuie să vă puneți serios întrebarea dacă ar trebui să începeți să petreceți mai puțin timp cu ei sau să nu-i mai vedeți. **Dar asta e o decizie pe care o ai**

**a face.** In toata viata am separat automat de viata mea oameni care nu ma sustineau si nu am regretat niciodata, desi nu a fost usor! După propria mea pregătire de coaching - când am întărit toate principiile pe care le învățați în această carte și m-am schimbat - unii dintre colegii mei nu au avut altă explicație decât să creadă că m-am alăturat unei secte!

**Pași de acțiune:**

1. Fă o listă cu toate persoanele pe care le ai în viața ta și cu care petreci timp. (Membri ai familiei, prieteni, colegi).
2. Analizează cine este pozitiv pentru tine și cine te trage în jos.
3. Petrece mai mult timp cu oamenii pozitivi și nu mai vezi oamenii toxici (invinovatori, reclamanți) din viața ta, sau cel puțin petrece mai puțin timp cu ei.
4. Alege să fii în preajma unor oameni pozitivi care te susțin.
5. Urmărește discursul de început al lui Steve Jobs la Stanford Aici .

## Chapter 68: Live your own life

*„Timpul tău este limitat, așa că nu-l pierde trăind viața altcuiva.*
*Nu fi prins de dogme - care înseamnă a trăi cu rezultatele gândirii altora. Nu lăsa zgomotul opiniilor altora să-ți înece vocea interioară.*
*Și cel mai important, ai curajul să-ți urmezi inima și intuiția.*
*Ei știu cumva deja ce vrei cu adevărat să devii.*
*Orice altceva este secundar. ”*
Steve Jobs

De fapt, citatul Steve Jobs spune deja totul! Este greu să adaugi ceva la cuvintele lui înțelepte. **Trăiește viața pe care ți-o dorești și nu viața pe care o așteaptă ceilalți de la tine.** Nu-ți face griji despre ce cred vecinii tăi sau ceilalți oameni despre tine, pentru că dacă îți pasă prea mult de ceea ce spun ei, va fi un moment în care nu-ți mai trăiești propria viață, ci viața altor oameni. Asculta-ți inima. Fă lucrurile pe care vrei să le faci și nu neapărat acele lucruri pe care le fac toți ceilalți. Ai curajul să fii diferit! Paulo Coelho ne amintește: „Dacă cineva nu este ceea ce alții își doresc să fie, ceilalți devin furioși. Toată lumea pare să aibă o idee clară despre cum ar trebui să-și conducă alți oameni viața, dar niciunul despre a lui sau a ei.”

**Pasul de acțiune:**

În ce aspect nu-ți trăiești viața acum? Faceți o listă!

## Chapter 69: Who is number one?

*„Nimeni nu te poate face să te simți inferior fără consimțământul tău.”*
Eleanor Roosevelt

**Iubește-te ca aproapele tău** ! De multe ori vezi binele în alții și nu reușești să-l vezi în tine! Cea mai importantă relație pe care o ai în această viață este cea pe care o ai cu tine însuți! Dacă nu te placi, cum te poți aștepta ca alții să te placă? Cum te poți aștepta să-i iubești pe alții, dacă nu te iubești mai întâi pe tine însuți? Vom lucra la cea mai importantă relație a ta. Majoritatea problemelor pentru care vin clienții mei depind direct sau indirect de încrederea în sine. Creșterea de salariu pe care nu o primesc, aprecierea pe care nu o primesc, relația pe care nu o găsesc. Așa că, de obicei, lucrez cu ei la încrederea în sine în timp ce lucrez spre obiectivul lor. Cum câștigi mai multă încredere în tine? În primul rând, **acceptă-te așa cum ești.** Nu trebuie să fii perfect pentru a fi grozav! **Învață să petreci timp cu cea mai importantă persoană din viața ta - TU. Bucură-te să mergi la film cu cea mai bună companie pe care ți-o poți imagina: TU!** Scriitorul și filozoful francez Blaise Pascal spune că „Toate problemele umanității provin din incapacitatea *omului de a sta* în liniște într-o *cameră singur”.* Dr. Wayne Dyer adaugă **„** Nu poți fi singur dacă îți place persoana cu care ești singur.” Fii confortabil petrecând ceva timp singur. Găsiți un loc unde să vă deconectați de la viața rapidă de zi cu zi. Nu poate fi menționat suficient de des: **Acceptarea pe tine însuți este un element cheie al bunăstării tale.** Recunoaște-ți valoarea ca persoană. Să știi că câștigi respect. Dacă faci o greșeală, nu te bate peste ea, acceptă-o și promite-ți că vei face tot posibilul pentru a nu o repeta. Asta este. Nu are absolut nici un rost să te bati în legătură cu ceva ce nu poți schimba. **Fii egoist!** Ce? ce spun? Da, ai citit bine: fii egoist! Nu mă refer într-un mod egocentric, ci prin a fi bine în tine, astfel încât să poți transmite această stare de bine întregului tău mediu. Dacă nu ești bine în tine, nu poți fi un soț, soție, fiu, fiică sau prieten bun. Dar dacă te simți grozav, poți transmite aceste sentimente întregului tău mediu și toată lumea beneficiază.

**Exerciții pentru a vă crește încrederea în sine:**

1) Exercițiul de jurnalizare din capitolul 64

2) Faceți o listă cu succesele și realizările dvs.

3) Faceți o listă cu toate lucrurile pe care le faceți grozav.

4) Exercițiu cu oglindă (Spune-ți cât de grozav ești în fața unei oglinzi! Poate fi ciudat la început, dar te vei obișnui cu asta).

5) Creșteți stima de sine a altcuiva.

*„O investiție în cunoștințe plătește cel mai bun interes.”*
Benjamin Franklin

*„Dacă crezi că educația este scumpă, încearcă ignoranța.”*
Derek Bok

Cel mai bun lucru pe care îl poți face pentru dezvoltarea ta personală și profesională este să investești în tine. Angajează-te să devii cea mai bună persoană care poți fi. Investește aproximativ 5-10% din venitul tău în formare, cărți, CD-uri și alte moduri de dezvoltare personală. Rămâneți curios și dornic să învățați lucruri noi și să vă îmbunătățiți. Un efect secundar plăcut al investiției în creșterea personală este că, în timp ce devii o persoană mai înțeleaptă, s-ar putea să devii și mai valoros pentru compania ta. Există atât de multe posibilități: puteți învăța formare care vă îmbunătățește abilitățile de negociere, gestionarea timpului, planificarea financiară și multe altele. Într-un atelier de două sau patru ore puteți învăța strategii sau instrumente puternice care vă transformă viața. Sau poți decide să faci all-in și să iei un antrenor de viață și să începi cu adevărat să lucrezi la tine. Una dintre cele mai bune investiții ale mele în mine a fost să angajez un antrenor. M-a ajutat să mă desprind, să înțeleg ce vreau cu adevărat de la viața mea și să-mi schimb complet relația cu frica. De asemenea, puteți începe într-un mod mai puțin costisitor citind mai mult sau ascultând un CD de învățare sau un curs. Mi-am făcut un obicei să citesc cel puțin o carte pe săptămână, să cumpăr un nou curs la fiecare două luni și să mă înscriu la cel puțin două seminarii sau training-uri pe an.

**Ceea ce ai de gând să faci? Amintiți-vă că și pașii de bebeluș contează!**

**Pasul de acțiune:**

Scrieți la ce vă veți angaja în următoarele 12 luni:

Eu, _______ voi citi ___ carte(e) o lună, ascult _____ CD-uri de învățare

sau
cărți audio pe lună, înscrieți-vă la __cursuri în următoarele șase luni.
Data: ___________ Semnătura: ____________

**Chapter 71: Stop being so hard on yourself**

*„Pentru că cineva crede în sine, nu încearcă să-i convingă pe alții.*
*Pentru că cineva este mulțumit de sine, nu are nevoie de aprobarea celorlalți.*
*Pentru că cineva se acceptă pe sine, întreaga lume îl acceptă. ”*
Lao Tse

Este ușor să cădem în obiceiul autocriticii din cauza greșelilor din trecut sau pentru că lucrurile nu au ieșit așa cum ne-am dorit. Dar îți servește? Nu, NADA, zip!

**Este timpul să accepți ceva aici: nu ești perfect! Nu vei fi niciodată și - cel mai bun lucru este - NU TREBUIE SĂ FII! Așa că odată pentru totdeauna încetează să fii atât de dur cu tine!** Acesta este unul dintre principalele motive care îi împiedică pe oameni să trăiască o viață fericită și împlinită. Știați că o mare parte din mizeria pe care o avem în viața noastră se datorează faptului că în mod subconștient credem că trebuie să ne pedepsim pentru ceva? Mă bucur că am lăsat în urmă cu mult timp în urmă obiceiul autocriticii exagerate și al autopedepsei. **Sunt doar conștient că fac tot ce pot în orice moment.** Asta nu înseamnă că nu analizez multele greșeli pe care le-am făcut. Dacă pot să le corectez, o fac; dacă nu le pot corecta - le accept, le dau drumul și îmi promit să nu le repet, pentru că știu **că este o problemă doar dacă tot repet aceleași greșeli iar și iar.** Este prea greu? Vrei să știi rețeta magică? Nu este de vânzare în nicio farmacie și este gratuit! Gata?

1) **Acceptă-te așa cum ești!**
2) **Iartă-te! Iubește-te!**
3) **Ai grijă extrem de bine de tine!** ( Capitolul 73 )

Asta este! Ușor, nu-i așa? **Începe ACUM!**

**Pune-ți următoarele întrebări:**

În ce domenii ale vieții tale ești prea dur cu tine?

**Chapter 72: Be your authentic self**

Ce beneficii ai de a fi prea dur cu tine?

*„Trebuie să îndrăznim să fim noi înșine, oricât de înfricoșător sau ciudat s-ar putea dovedi acel sine.”*

Mai Sarton

*„A fi tu însuți într-o lume care încearcă constant să te facă altceva este cea mai mare realizare.”*

Ralph Waldo Emerson

Cei mai de succes oameni sunt cei care sunt autentici. Ei nu joacă niciun rol. Ei sunt cine sunt. Ceea ce vezi este ceea ce primești! Își cunosc punctele forte și slăbiciunile. Nu au nicio problemă să fie vulnerabili și să își asume responsabilitatea pentru greșelile lor. Nici ei nu se tem de judecata altora **.** **Nu lăsa lumea să-ți spună cine ar trebui să fii.** Sinele tău fals este cine ești atunci când vrei să-i mulțumești pe ceilalți. Atunci ai o mască pe tine și dorești să obții feedback de la oamenii care te înconjoară, cum ar fi colegii, prietenii, vecinii etc. **Nu juca niciun rol!** Nu te mai gândi la ceea ce vor alții de la tine sau s-ar putea gândi la tine și **dă-ți permisiunea de a fi sinele tău autentic.** Recompensele sunt grozave! Destul de amuzant, vei observa că cu cât ești tu însuți mai mult, cu atât mai mulți oameni vor fi atrași de tine! Încearcă-l!

**Întrebări:**

1) Pe o scară de la 0 la 10, cum ați cuantifica nivelul dvs. de autenticitate?

Un opt? Felicitări! Ești destul de aproape. Continuați să vă îmbunătățiți!

Un patru? Ei bine, mai este ceva de făcut, dar parcurgând exercițiile din această carte te vei ajuta să te apropii!

2) Câte roluri jucați?

3) Cine esti tu cand esti singur?

4) Când a fost ultima dată când te-ai simțit autentic?

**Chapter 73: Pamper yourself**

*„Poți schimba felul în care oamenii te tratează schimbând felul în care te tratezi
pe tine însuți.”*

Necunoscut.

Acesta este unul dintre exercițiile mele preferate pentru clienții mei! Scrieți o listă cu 15 lucruri pe care le puteți face pentru a vă răsfăța și apoi faceți unul din ele la două zile în următoarele două săptămâni. Acest exercițiu este cu adevărat miraculos! (Exemple: citește o carte bună, mergi la film, fă-ți un masaj, privești un răsărit, stai lângă apă etc.) Odată ce începi să te tratezi bine, **va face minuni pentru încrederea în sine și stima de sine! Începe să o faci ACUM!**

1 ________________________________________

2 ________________________________________

3 ________________________________________

4 ________________________________________

5 ________________________________________

6 ________________________________________

7 ________________________________________

8 ________________________________________

9 ________________________________________

10 ________________________________________

11 ________________________________________

12 ________________________________________

13 ________________________________________

14 ________________________________________

15 ________________________________________

*„A menține corpul în stare bună de sănătate este o datorie, altfel nu ne vom*

**Chapter 74: Treat your body like the temple it is**

*putea*
*menține mintea puternică și limpede.”*
Buddha

Nu este ironic? Dacă asculți oamenii, cei mai mulți dintre noi spun că sănătatea este cel mai important lucru din viața noastră; cu toate acestea, mulți oameni beau, fumează, mănâncă mâncare nedorită sau chiar se droghează și își petrec cea mai mare parte a timpului liber pe canapea fără nicio activitate fizică. Amintiți-vă - este ușor! **O viață mai sănătoasă este doar la o decizie distanță.** Decide ACUM să trăiești mai sănătos. Urmați o **dietă echilibrată** , **faceți exerciții fizice în mod regulat** și **rămâneți sau intrați în formă fizică,** astfel încât creierul dumneavoastră să aibă toată nutriția de care are nevoie pentru a produce un stil de viață pozitiv. Ai grijă de corpul tău, pentru că dacă corpul nu este bine nici mintea nu funcționează bine. Iată câteva exemple:

- Mănâncă mai multe fructe și legume.
- Reduceți aportul de carne roșie.
- Bea cel puțin 2 litri de apă în fiecare zi.
- Mananca mai putin!
- Nu mai mâncați mâncare nedorită.
- Trezește-te devreme.

**Pași de acțiune:**

Ce vei face acum pentru un stil de viață mai sănătos?

Notează cel puțin 3 lucruri:

**Chapter 75: Exercise at least 3 times a week**

*„Cei care nu găsesc timp pentru exerciții fizice vor trebui să găsească timp pentru boală.”*

Edward Smith Stanley

Cred că nu vin la tine cu știri de ultimă oră dacă îți spun cât de important este exercițiul pentru tine. Și chiar dacă știm cu toții despre importanța exercițiilor fizice, sunt mulți dintre noi care pur și simplu nu o facem. Cea mai bună scuză este întotdeauna: „Nu am timp”. Dar dacă cineva ți-ar spune că viața ta depinde de asta? Și dacă nu începi să faci exerciții corect, știi că vei muri într-o lună? Cu siguranță vei găsi timp, nu-i așa? Deci nu timpul este problema. De asemenea, nu voi munci mult să te conving cât de important este exercițiul și cum poți găsi timp, pentru că știi deja asta. Voi enumera doar beneficiile pe care ți le va aduce exercițiile de trei până la cinci ori pe săptămână. Și atunci - dacă vrei - vei găsi timp.

1. Exercițiile fizice vă vor menține sănătoși.
2. Exercițiile fizice te vor ajuta să slăbești, ceea ce îți va îmbunătăți sănătatea și, de asemenea, te va face să arăți mai bine.
3. Exercițiile fizice te vor face să te simți mai bine și vei avea multă energie.
4. Odată ce kilogramele încep să scadă, există șanse mari ca stima de sine să crească. Pot confirma asta.
5. Probleme cu adormirea? Faceți mișcare timp de 30 de minute cu câteva ore înainte de a merge la culcare și vedeți ce face pentru dvs.
6. Ați observat vreodată că exercițiile fizice reduc semnificativ stresul? În primul rând sunt endorfinele, dar celălalt lucru este că s-ar putea să-ți iei mintea de la lucrurile care te stresau.

Mai mult, studiile arată că exercițiile fizice regulate te fac mai fericit, pot reduce simptomele depresiei, reduce riscul de îmbolnăvire (inima, diabet, osteoporoză, colesterol crescut etc.), scade riscul de deces prematur și îți îmbunătățește memoria și multe altele. ești înăuntru? Un ultim lucru: nu te

forța să faci mișcare. Bucură de ea. Căutați o recreere

activitate care ți se potrivește și pe care îți place să o faci, cum ar fi înotul, de exemplu. Chiar și mersul pe jos o oră pe zi poate face diferența. ( Capitolul 34 )

**Pași de acțiune:**

1) Găsiți câteva studii despre beneficiile uimitoare ale exercițiilor fizice pe Internet.
2) Când vei începe să faci sport?
3) Dacă credeți că nu aveți timp, reveniți la capitolele despre găsirea timpului.

**Chapter 76: Take action. Make things happen**

*„Orice ai face sau visezi poți, începe.*
*Îndrăzneala are geniu, putere și magie în ea.”*
Johann Wolfgang von Goethe

*„Sunt doar unul, dar sunt unul. Nu pot face totul, dar pot face ceva.*
*Și nu voi lăsa ceea ce nu pot face să interfereze cu ceea ce pot face.”*
Edward Everett Hale

Unul dintre secretele succesului și fericirii în viață este să faci lucrurile să se întâmple. Nu este suficient să vorbești despre asta. Rezultatele sunt cele care contează sau, așa cum a spus Henry Ford, **„Nu vă puteți construi o reputație pe baza a ceea ce veți face”.** Fără acțiune, nu există rezultate.

Fără rezultate, nu există feedback. Fără feedback, nu există învățare. Fără

Învățând, nu ne putem îmbunătăți. Fără să ne îmbunătățim, nu ne putem dezvolta întregul potențial. CG

Jung a spus corect: „Tu ești ceea ce faci, nu ceea ce spui că vei face”. **Sunt prea mulți oameni care doresc să schimbe lumea, dar nu au luat niciodată un stilou pentru a începe să scrie o carte sau un articol sau au făcut ceva în privința asta.** Este mult mai ușor să te plângi de politicienii noștri decât să începi să urmezi o carieră politică sau să devii mai activ în politică. Viața ta este în mâinile tale, așa că începe să acționezi după ideile tale. Nu trebuie să faci provocări mari deodată. Până acum ați învățat că a face lucruri mici în mod constant în fiecare zi vă poate obține rezultate grozave. Îndrăznește să faci lucrurile pe care le dorești și vei găsi puterea de a le face. **Dar prin toate mijloacele ÎNCEPE ACUM! Cea mai mare diferență între oamenii care își ating obiectivele și cei care rămân blocați este ACȚIUNEA.** Oamenii care își ating obiectivele sunt realizatori care iau măsuri în mod constant. Dacă fac o greșeală

ei învață din asta și merg mai departe; dacă sunt respinși, încearcă din nou. **Oamenii care rămân blocați doar vorbesc despre ceea ce vor face și nu vorbesc.** Nu mai astepta! Momentul potrivit nu vine niciodată! Doar începeți cu ceea ce aveți și faceți pas câte un pas. Fă așa cum a spus Martin Luther King, Jr.: **„Fă primul pas în credință. Nu trebuie să vezi toată scara, ci doar să faci primul pas”.**

**Pasul de acțiune:**

Ce vei începe AZI?

*Momentul prezent este plin de bucurie și fericire.*
*Dacă ești atent, vei vedea.”*
Thich Nhât Hanh

*„Adevărata generozitate față de viitor constă în a oferi totul prezentului.”*
Albert Camus

Este foarte important să te bucuri de momentul prezent! Dacă nu o faci, atunci viața trece și nici nu observi asta, pentru că nu ești niciodată chiar aici, în acest moment! Când muncești te gândești la weekend, în weekend te gândești la toate lucrurile pe care trebuie să le faci luni, când mănânci aperitivul te gândești la desert, iar când mănânci desert te gândești la aperitiv – cu rezultatul că nu te bucuri pe deplin nici de una, nici de alta.

Și trăind astfel, nu ajungi niciodată să te bucuri de punctul tău de putere, singurul moment care contează - momentul prezent. Eckart Tolle a scris o carte întreagă despre „Puterea ACUM”, pe care ți-o recomand cu căldură. Gândește-te la asta: ai vreo problemă ACUM, fiind doar în acest moment? Trăiești în mod constant cu vinovăție pentru acțiunile tale trecute și cu teamă de un viitor necunoscut? Mulți oameni se îngrijorează în mod constant cu privire la lucruri din trecut pe care nu le pot schimba sau lucruri în viitor care - și mai amuzante - în mare parte nu se întâmplă niciodată și, între timp, ratează ACUM sau așa cum spune Bill Cosby: " **Trecutul este o fantomă, viitorul un vis. Tot ce avem este acum."** Doar fii prezent și bucură-te de călătorie.

**Pasul de acțiune:**

Amintește-ți să fii mai mult în momentul prezent!

(Prietenul meu David poartă ceasul de mână pe brațul drept. Acest lucru îi amintește să fie în momentul prezent ori de câte ori își urmărește brațul stâng și observă că nu este acolo.)

## Chapter 78: Stop judging!

*„Înainte să mă acuzi, uită-te la tine.”*

Eric Clapton

*„Înainte de a începe să arăți cu degetul, asigură-te că mâinile tale sunt curate.”*

Bob Marley

**Judecarea merge mână în mână cu vicii de a blama și de a se plânge!**

În drum spre o viață mai fericită, mai împlinită, acesta este un alt obicei prost pe care trebuie să-l lași în urmă!

Acceptă-i pe ceilalți fără a-i judeca și fără așteptări. Știu că este mai ușor de spus decât de făcut, dar nu există nicio cale de ocolire! **Gândește-te astfel: de fiecare dată când judeci pe cineva, te judeci pe tine însuți.** Nu este adevărat că lucrurile care ne deranjează cel mai mult la alții sunt de fapt lucrurile care ne deranjează cel mai mult la noi înșine?

**Pasul de acțiune:**

Faceți o listă cu ceea ce vă deranjează cel mai mult la ceilalți.

## Chapter 79: A random act of kindness every day

*„Unul dintre cele mai dificile lucruri de oferit este bunătatea;*
*de obicei, se întoarce la tine.”*

Anonim

*„Cea mai mică faptă bună este mai bună decât cea mai mare intenție.”*

Anonim

Cum poți face lumea un pic mai bună astăzi și în fiecare zi? De ce să nu fii drăguț cu un străin în fiecare zi? Fii creativ! Din când în când plătesc două cafele în loc de singura pe care am băut-o și spun serverului să o salveze, în cazul în care cineva are nevoie de ea și nu poate plăti în întregime. În supermarket dacă primesc un voucher de reducere de 10% pentru următoarea călătorie la cumpărături

De obicei i-o dau persoanei din spatele meu la coadă. Puteți oferi cuiva locul în tren sau metrou sau chiar puteți face cadou cuiva cu un zâmbet. Recunoașteți oamenii cu sinceritate, tratați oamenii grozav, spuneți mulțumesc sincer, țineți ușa deschisă pentru cineva, ajutați pe cineva care are mâinile pline să transporte ceva sau depozitați bagajele de mână grele ale cuiva la următorul zbor. Fii creativ! Începe azi! Lucrul grozav este: „Ceea ce se întâmplă în jur vine în jur”. Așa că atunci când începi să faci acte aleatorii de bunătate, mai multă bunătate se întoarce la tine! A face bine începe să devină același lucru cu a te simți bine. Binele pe care îl facem altora chiar are puterea de a ne schimba. **Dacă vrei să îmbunătățești lumea, începe cu tine! Fii schimbarea pe care vrei să o vezi în lume! Fă cel puțin UN act de bunătate aleatoriu în fiecare zi.** Impact pozitiv și semnificativ asupra vieții altor oameni. **PLATEȚI-O ÎNTÂMPRE** !

**Pasul de acțiune:**

Angajați-vă să faceți un act de bunătate aleatoriu pe zi în următoarele 2

săptămâni.

Observa ce se intampla, dar nu te astepta la nimic in schimb!

### Chapter 80: Solve your problems, all of them

*„Cei mai mulți oameni petrec mai mult timp și energie pentru rezolvarea problemelor decât*
*încercând să le rezolve.”*
*Henry Ford*

**Rezolva-ti problemele. Înfruntă-le. Pentru că dacă fugi de ei vor veni după tine.** Dacă nu le rezolvi, se vor repeta iar și iar până când vei învăța ceva și vei fi gata să mergi mai departe. De exemplu, dacă schimbi locul de muncă din cauza unor probleme cu un coleg cu care nu te-ai confruntat, într-un alt loc de muncă s-ar putea să te confrunți cu aceeași provocare cu o altă persoană. Acest lucru va continua până când vei afla ceva din situație și vei rezolva problema o dată pentru totdeauna. Ați observat că puteți continua să întâmpinați același set de probleme în mai multe relații romantice până când vă opriți și rezolvați problemele recurente? O altă risipă uriașă de energie este să dansezi în jurul problemelor și responsabilităților, în loc ca cineva să-și ia proprietatea și să înceapă să rezolve problemele. Aud asta din nou și din nou de la clienții mei: ei amână, dansează în jurul problemei și ajung să aibă un nivel ridicat de anxietate și să se simtă foarte rău. Odată ce decid să meargă împotriva tuturor temerilor lor și să se confrunte și să rezolve problema, se simt mult mai bine și descoperă că a fost mult mai puțin dureros să se confrunte cu problema și să o rezolve, decât întregul proces de a dansa în jurul ei. Nu mai căuta soluția la problemele tale „acolo” și începe să o cauți în tine.

**Întrebări:**

Cum poți fi diferit? Ce poți face diferit?

Ce poți face pentru a rezolva problema?

**Pas de acțiune:**

1) Faceți o listă cu toate problemele dvs. și începeți să lucrați la

soluțiile lor.

2) Examinează-ți problemele și
3) Căutați modele (Vi se întâmplă aceleași lucruri din nou și din nou?)

*„Toate problemele umanității provin din incapacitatea omului de a sta în liniște într-o cameră singur.”*

Blaise Pascal

Beneficiile meditației sunt larg cunoscute până acum. Din ce în ce mai mulți oameni au început să o practice. Practicanții ei subliniază utilitatea în calmarea minții după o zi stresantă și în alungarea anxietății, furiei, nesiguranței și chiar a depresiei. Alte studii subliniază că meditația poate reduce tensiunea arterială și răspunsul la durere. Este o modalitate ușoară de a combate stresul și de a ne liniști mintea supraîncărcată de informații. Doar să stați nemișcat timp de 15 până la 20 de minute o dată pe zi poate face deja diferența și vă poate ajuta să vă reîncărcați. Daca o faci de doua ori pe zi...si mai bine! Iată cum să-ți începi obiceiul de a medita zilnic:

1. **Căutați un spațiu în care nu veți fi deranjat și rămâneți în tăcere timp de 15 până la 20 de minute. Fă din asta un ritual. Este benefic să exersezi în același loc și la aceeași oră în fiecare zi. Îți amintești de magia orelor de dimineață? Poate că este și un moment bun pentru meditație.**
2. **Înainte de a începe să folosiți puterea afirmațiilor pentru a vă afla într-o stare relaxată, spunând, de exemplu, „Acum sunt concentrat și calm”.**
3. **Setați ceasul cu alarmă pentru douăzeci de minute, astfel încât să nu vă faceți griji când să vă opriți meditația și să vă puteți concentra pe deplin.**
4. **Stați sau întindeți-vă și închideți ochii. De asemenea, poți să-ți lași ochii deschiși și să te concentrezi asupra unui punct din cameră sau asupra naturii dacă stai cu fața la o fereastră.**
5. **În timp ce vă concentrați, concentrați-vă asupra respirației și începeți să vă relaxați.**
6. **Când mintea ta rătăcește, lasă-o să rătăcească. Nu rezista.**

## Chapter 81: The Power of Meditation

**Vedeți-vă gândurile trecând ca norii pe cerul albastru și pur și simplu golește-ți mintea. Vezi-ți mintea încă ca un lac fără cea mai mică undă.**

**Meditarea timp de 20 de minute pe zi îți va oferi cu siguranță rezultate excelente odată ce ai devenit un obicei** . Cei șase pași menționați mai sus sunt doar o sugestie. **Meditația nu poate fi greșită și numai tu vei ști ce funcționează cel mai bine pentru tine.** Există, de asemenea, o mulțime de informații pe Internet, precum și cursuri și seminarii care pot fi disponibile aproape de locul în care locuiți. **Cel mai important lucru este - ca tot în această carte - SA ACȚI! Încearcă-l!**

## Chapter 82: Listen to great music - daily!

*„Viața este un cântec măreț și dulce, așa că începe muzica.”*

Ronald Reagan

O modalitate ușoară de a te simți fericit instantaneu este să asculți muzica ta preferată!
Creați o coloană sonoră a preferatelor voastre din toate timpurile și ascultați-le, dansați, cântați! S-ar putea să pară stupid la început, dar să faci asta în fiecare zi va fi foarte benefic!

**Care sunt primele 5 cântece ale tale preferate din toate timpurile?**

1. ________________________________________
2. ________________________________________
3. ________________________________________
4. ________________________________________
5. ________________________________________

De ce să nu faci o listă de redare pe iPod, telefon sau PC și să le asculți chiar acum! **Fă-o ACUM! Haide!**

Cum te-ai simțit după ce ai ascultat melodia ta preferată? **Vreo schimbare în starea ta de spirit?**

**Ce s-ar întâmpla dacă ai face din asta un obicei zilnic?**

**Chapter 83: No worries**

*„Dacă o problemă poate fi rezolvată, dacă o situație este de așa natură încât poți face ceva*
*în privința ei,*
*Atunci nu este nevoie să vă faceți griji. Dacă nu se poate repara, atunci nu există nici un ajutor în*
*îngrijorare.*
*Nu există niciun beneficiu să vă faceți griji. ”*

Dalai Lama XIV

Mulți oameni se îngrijorează în mod constant. Ei își fac griji pentru lucruri care s-au întâmplat în trecut pe care nu le pot schimba, lucruri în viitor asupra cărora nu au nicio influență sau despre economie, războaie și politică asupra cărora nu au niciun control. Și mai amuzant este că majoritatea catastrofelor pentru care îți faci griji se dovedesc a fi mult mai puțin oribile în realitate sau pur și simplu nu se întâmplă niciodată. Mark Twain a avut dreptate când a spus: **„Am avut multe griji în viața mea, dintre care majoritatea nu s-au întâmplat niciodată". Rețineți: nu contează cât de mult vă îngrijorați, nu va schimba nici trecutul, nici viitorul!** De asemenea, îngrijorarea de obicei nu îmbunătățește lucrurile, nu-i așa? În schimb, te va trage în jos și vei pierde momentul prezent. Puteți înțelege deja ce este o pierdere de timp și energie îngrijorarea sau vă mai dau un exemplu? Acest exemplu este din cartea lui Robin Sharma „Who Will Cry When You Die?" Un manager care a făcut unul dintre exercițiile pe care Robin le sugerează la seminariile sale a identificat următoarele: 54% dintre grijile sale erau legate de lucruri care probabil nu s-ar întâmpla niciodată. 26% au fost legate de acțiuni anterioare care nu au putut fi modificate. 8% erau legate de opiniile altora de care nici nu i-a păsat. 4% erau întrebări personale de sănătate pe care le rezolvase deja. **Doar 6% s-au referit la întrebări care necesitau atenția lui.** Identificându-și problemele și renunțând la cele despre care nu putea face nimic sau care doar drenau energie, bărbatul a eliminat 94% din grijile care

îl chinuiseră atât de mult.

## Pas de acțiune:

Fă o listă cu grijile tale:
Care sunt legate de trecut?
Care sunt legate de viitor?
Care sunt în afara controlului tău?
Despre care dintre ele poți face ceva de fapt?

## Chapter 84: Use your travel time wisely

*„Timpul este ceea ce ne dorim cel mai mult, dar ceea ce folosim cel mai rău."*

William Penn

Cât timp petreci în fiecare zi în mașină sau în transportul public în drum spre serviciu? Statisticile spun că este între 60 și 90 de minute pe zi lucrătoare! Asta înseamnă că într-o lună vorbim între 20 și 30 de ore. Cine a spus: „Nu am timp suficient."? Tocmai v-am găsit încă 20 până la 30 de ore pentru a citi (când sunteți în autobuz sau tren) sau pentru a asculta cărți audio în mașina dvs. Ce se întâmplă dacă ai petrecut cu adevărat acel timp ascultând CD-uri, mp3-uri sau citind cărți inspiraționale în loc să asculți știrile negative de la radio sau să citești despre ele în ziar?

**Întrebări:**

Ești gata să-l încerci?

Când vei începe?

Fă-o timp de două săptămâni și spune-mi cum s-a schimbat viața ta.

**Chapter 85: Spend more time with your family**

*„Familia nu este un lucru important, este totul.”*
Michael J. Fox

Walt Disney a spus odată: „Un bărbat nu ar trebui să-și neglijeze familia pentru afaceri”. Totuși, trebuie să-i dedic un capitol în plus. **Doar pentru a te asigura că nu o sari peste el!** Este oarecum trist că trebuie să menționez asta, dar când intervievesc lideri și directori de cele mai multe ori, ceea ce apare este că pur și simplu nu pot (?) să petreacă mult timp cu familiile lor! În cartea lui Bronnie Ware ( vezi și capitolul 94 ), unul dintre cele mai importante regrete ale muribunzilor este că nu au petrecut mai mult timp cu familiile lor și că au petrecut prea mult timp la birou! Nu deveni unul dintre ei și **începe să-ți faci timp pentru familia ta ACUM!** Și dacă ești cu familia... .fă-i tuturor o favoare și FII PLEIN alături de familie. În timpul vacanței noastre în Florida Keys anul trecut am văzut o situație absurdă. O familie se afla într-o plimbare turistică, cu tatăl alergând în față, făcând un telefon de afaceri, în timp ce soția și fiica urmăreau arătând într-un fel tristă, ceea ce este de înțeles. Era chiar o duminica! Părea ceva scos dintr-o carte de benzi desenate și totuși a fost foarte real și trist de văzut. **TREZEŞTE-TE!** Apreciază-ți familia și prietenii. Ele sunt sursa ta constantă de dragoste și sprijin reciproc, ceea ce îți crește stima de sine și îți crește încrederea în tine.

**Întrebări:**

Cum vei găsi mai mult timp pentru familia ta? (Sfat: Folosiți sfaturile de gestionare a timpului din această carte) Ce veți înceta să mai faceți pentru a găsi mai mult timp?

**Chapter 86: Don't be the slave of your phone**

*„Bărbații au devenit instrumentele instrumentului lor."*
Henry David Thoreau

Revenind la tatăl ocupat menționat în ultimul capitol, acest sfat este util. **Nu ridicați întotdeauna telefonul de fiecare dată când sună;** telefonul dvs. ar trebui să fie pentru confortul DVS., nu pentru cei care vă sună. Oferă-ți libertatea de a continua ceea ce faci și lasă apelul să ajungă la mesageria vocală. Cu ceva timp în urmă, eram mereu foarte neliniştit când nu preluam un apel. **Am crezut că am omis ceva.** Colegul meu de cameră, Pol, a fost mult mai cool. A răspuns la telefon doar când voia, când avea chef, iar dacă nu – a continuat să facă ceea ce făcea fără să se deranjeze. Mi-a început să-mi placă ideea și am lucrat la adaptarea acestei mentalități „zen-like", spunându-mi că „vor suna din nou". Am mai învățat că, dacă este un apel cu adevărat important, cel care sună nu va renunța și probabil va suna de cinci ori în 3 minute.

**Pasul de acțiune:**

Încearcă-l! Nu fi sclavul telefonului tău și folosește mesageria vocală.

**Chapter 87: How to deal with problems**

*„Fiecare problemă are în ea sămânța propriei soluții.*
*Dacă nu ai probleme, nu primești niciun fel de semințe.”*
Norman Vincent Peale

Ai multe probleme? Felicitări!!! Și nu glumesc! Ai multe oportunități de a crește, pentru că o problemă este întotdeauna o oportunitate de a crește învățând din ea! Așa că hai să ne uităm mai bine la asta. Acum peste 20 de ani, când am început să lucrez la

Disneyworld din Orlando, noi - începătorii - am fost învățați că cuvântul „problemă” nu există în vocabularul unui membru al distribuției Disney: „Nu avem probleme, avem doar **provocări** aici”. Dr. Lair Ribeiro scrie că „Problemele tale sunt cei mai buni prieteni ai tăi” și

Guru de conducere Robin Sharma ne cere să vedem problemele noastre ca pe niște binecuvântări! Deci care sunt problemele acum? Provocări, binecuvântări, prieteni? Sau toate trei? Nu se confruntă viața doar cu o problemă după alta? Ceea ce face toată diferența este felul în care îl înfrunți și cum înveți din ea! Când începi să înveți din problemele tale viața devine mult mai bună. Privește înapoi la problemele pe care le-ai avut în viața ta. Nu avea fiecare din ele ceva pozitiv?

Poate că o pierdere în afaceri te-a salvat de la o pierdere și mai mare, pentru că ai învățat din ea. În vremuri grele poate fi foarte benefic pentru tine să adaptezi credința că viața/Dumnezeu/universul îți pune o problemă în cale doar dacă ești capabil să o rezolvi!

## Întrebări:

1) Ce probleme ai în viața ta acum pentru care nu ai găsit încă o soluție?
2) Faceți o listă cu problemele dvs.

3) Ce s-ar schimba dacă vedeți aceste probleme ca provocări sau chiar oportunități? Cum te-ar face să te simți?

**Chapter 88: Take Time off**

*„Există mai mult în viață decât creșterea vitezei sale.”*
Mahatma Gandhi

Cu viața stresantă și rapidă pe care o trăim, devine și mai important să-ți încetinești ritmul de viață și să iei o pauză! Luați-vă puțin timp liber. Încărcați-vă bateriile fiind în preajma naturii. Puteți începe prin a programa un timp de relaxare în programul săptămânal pentru care sperăm să vă faceți timp ( a se vedea capitolul „Gestionați - vă timpul” ). Dacă îndrăznești - începe cu weekend-urile în care ești complet deconectat de la Internet, TV și jocurile tale electronice. Una dintre cele mai bune vacanțe ale mele vreodată - dacă nu chiar cea mai bună - a fost să fiu pe o barcă pe canalul Midi, în sudul Franței. Fără telefon mobil, fără internet, fără televizor. Doar rațe. Viteza maximă a bărcii a fost de 8 km/h (= 5 mile/h), așa că am fost literalmente „forțați” să încetinim. Se datorează și faptului că atunci când plutești pe canal, copiii pe bicicletele lor te depășesc pe o parte a canalului. Satele prin care treci sunt uneori atât de mici, încât nici măcar nu au supermarket. Deci întreaga călătorie se reduce la întrebarea „De unde vom lua mâncare?” Nu vă faceți griji! Există întotdeauna un restaurant în apropiere, dar lucrul fermecător este să vă gătiți singuri mesele pe barcă și să luați cina în port privind apusul sau pur și simplu fiind în preajma naturii. Odată, am luat cina în mijlocul unei vie! Neprețuit! La fel este să mergi dimineața într-un mic sat francez și să-ți iei bagheta la micul dejun de la singura brutărie din oraș. Ne-am trezit la răsărit și ne-am culcat două meciuri de șah după apus. Sau așa cum a descris-o soția mea după aceea „Ne-am trezit cu rațele și ne-am culcat cu rațele”. Luați-vă timp liber și conectați-vă cu natura! Nu trebuie să fie o călătorie lungă. Plimbați-vă în pădure, pe plajă sau într-un parc ori de câte ori aveți ocazia și observați cum vă simțiți după aceea. Sau doar întindeți-vă pe o bancă sau în iarbă și contemplați cerul albastru. Când ai mers ultima dată desculț pe iarbă sau pe plajă? Ți-ai făcut ideea cât de importantă, relaxantă și revigorantă este să iei o pauză pentru tine? Așa sper! **Ce vei face?**

**Pasul de acțiune:**

Programează-ți ceva timp de relaxare în calendarul tău chiar acum!

**Chapter 89: Have a highlight every day**

*„Cred că cheia fericirii este pe cineva de iubit, ceva de făcut și ceva de așteptat.”*

Elvis Presley

Nu lăsa rutina și plictiseala să se târască în viața ta. Creați lucruri pe care le așteptați cu nerăbdare după o zi grea la muncă în loc să ajungeți în fața televizorului în fiecare seară. Iată câteva exemple:

- Fă-ți puțin „timp singur”.
- Mergeți la o plimbare în natură cu soțul dvs.
- Faceți o baie cu spumă sau faceți o zi de spa.
- Sărbătorește ceva: un job bun, familie, viață!
- Sună un prieten.
- Luați pe cineva la prânz.
- Fa un masaj.
- Du-te la o băutură.
- Mergi la filme/teatru/un concert.
- Obțineți o manichiură/pedichiură.
- Seara de film acasă.
- Priviți un răsărit etc.

Nu uita să rezervi ceva timp pentru momentele tale speciale din programul tău!

**Chapter 90: Step out of your “comfort zone'**

*„Pe măsură ce te muți în afara zonei tale de confort, ceea ce a fost cândva necunoscut*
*și înfricoșător devine o nouă normalitate.”*
Robin Sharma

*Se poate alege să se întoarcă spre siguranță sau înainte spre creștere.*
*Creșterea trebuie aleasă iar și iar; frica trebuie învinsă iar și iar.”*
Abraham Maslow

Ați auzit vreodată de zicala „Magia se întâmplă în afara zonei tale de confort?”

Dar... .ce naiba este zona de confort? Următoarea metaforă îl descrie foarte bine: dacă pui o broască într-o oală cu apă clocotită, sare afară! Dar daca il pui intr-o oala si incepi sa incalzesti apa treptat, nu reactioneaza si moare prin fierbere! Și asta se întâmplă cu mulți oameni care sunt prinși în zona lor de confort fără să știe.

Zona ta de confort este limita experienței tale actuale. Este ceea ce sunteți obișnuit să faceți, să gândiți sau să simțiți în funcție de nivelul actual de cunoștințe. Este locul în care este frumos și confortabil și unde știm de cele mai multe ori exact ce se va întâmpla. Este locul în care trăiești viața pe pilot automat. Tot acolo nu se întâmplă schimbarea. Creșterea și dezvoltarea personală au loc în afara zonei tale de confort. Așa că dacă vrei să schimbi locul de muncă, să începi o întreprindere, să fii creativ, să ieși dintr-o relație care a încetat să funcționeze, trebuie să ieși din zona ta de confort. Din păcate, este mai confortabil să stai acolo unde ești și mintea ta face totul pentru a te menține acolo! Când am fost prins într-o slujbă care nu-mi mai plăcea, m-am surprins tot timpul spunând: "Ei bine, nu e chiar atât de rău, ar putea fi mai rău. Cine știe, poate într-un alt loc de muncă mi-ar fi și mai rău." Și așa am continuat într-o slujbă care nu mai avea sens pentru mine zi de zi. Luni deja așteptam cu nerăbdare vineri, iar când m-am întors din

**Chapter 90: Step out of your “comfort zone'**

vacanță eram deja

privind la următorul. Vă puteți imagina asta? Ar fi trebuit să urmăresc discursul lui Steve Jobs la Stanford cu câțiva ani mai devreme. ( **L-ai urmărit încă?)** Jobs avea o tehnică grozavă: în fiecare zi se privea în oglindă și se întreba: „Dacă aceasta ar fi ultima mea zi pe pământ, aș face ceea ce sunt pe cale să fac astăzi?" iar dacă și-a răspuns „Nu" prea multe zile la rând, s-a schimbat! Ai grijă dacă folosești acea tehnică, **pentru că odată ce începi să-ți pui această întrebare totul se schimbă.** Când ieși din zona ta de confort și începi să te aventurezi spre necunoscut, începi să crești. **Veți începe să vă simțiți inconfortabil și stânjenit. Este un semn grozav! Acesta este de fapt un semn că creșteți și mergeți înainte.** Acționează în ciuda fricii și a îndoielii!

**Întrebări:**

1) Cum te poți provoca să ieși din zona ta de confort? (Amintiți-vă, pași mici!)
2) Există ceva care te face inconfortabil pe care îl poți face ACUM?

**Chapter 91: What price are you paying for NOT changing?**

*„Prețul pentru a face același lucru vechi este mult mai mare decât prețul schimbării.”*

Bill Clinton

O altă întrebare care m-a forțat să ies din zona mea de confort când îmi evaluam situația a fost: **„Care este prețul pe care îl plătești pentru că nu acționezi?”** Eram pe calea cea mai proastă posibilă de a fi ars serios. Desigur, era foarte riscant să plec de la locul meu de muncă sigur fără a lupta în cea mai gravă criză economică pe care a văzut-o lumea, dar care era prețul pe care îl plăteam pentru a rămâne? Probleme serioase de sănătate? Nu, mulțumesc, amice! Am plecat de aici. De atunci nu m-am uitat niciodată înapoi.

Cu mulți ani în urmă, șeful meu de la Volkswagen din Mexic a venit la mine - stagiarul - și mi-a spus:

"Marc, nu mai știu ce să fac. Sunt aproape de o defecțiune din cauza stresului, dar am un contract de expat de trei ani și dacă îl rup, voi fi privit ca un eșec la sediul din Germania. Ce ai face?" I-am spus: „Uite, sănătatea ta este cel mai important lucru pe care îl ai. Dacă slujba asta îți afectează mai mult sănătatea, pleacă. Pentru că dacă faci un atac de cord și mori, cei care acum îți oferă cel mai rău moment vor spune ce tip grozav ai fost la înmormântare în fața soției și copilului tău. Vorbesc din propria mea experiență personală: oamenii care l-au hărțuit cel mai mult pe tatăl meu la munca lui! De necrezut, deocamdată, aș sta acolo și aș vedea ce se întâmplă, pentru că chiar cred că viața este un miracol, totul se întâmplă cu un motiv și până la urmă totul va merge mereu!” Două luni mai târziu, m-a contactat din Germania. Încă avea contractul de expat, dar se întorsese în Germania și lucra la un nou proiect cu condiții de muncă mult mai bune! Viața este un miracol - merge întotdeauna până la urmă! **Dar întotdeauna există un preț pe care îl plătești și este decizia ta dacă vrei să-l plătești și să trăiești cu consecințele.** Pretul pe care il platesti daca vrei sa fii in forma este ca trebuie sa faci miscare. Prețul pe care îl plătiți pentru că nu faceți exerciții

**Chapter 91: What price are you paying for NOT changing?**

este

devenirea supraponderală. Dacă doriți mai mult timp, prețul crește cu o oră mai devreme sau vă uitați mai puțin la televizor. Prețul pe care îl plătiți pentru amânare este anxietatea și starea de rău. **Alege-ți suferința cu înțelepciune!**

**Întrebare:**

1) Plătești un preț pentru a face același lucru vechi?

*"Nu poți conecta punctele privind înainte; le poți conecta doar privind înapoi. Așa că trebuie să ai încredere că punctele se vor conecta cumva în viitorul tău."*

Steve Jobs

*„Nu contează cât de încet mergi atâta timp cât nu te oprești."*

Confucius

**Totul este temporar** . Toate triumfurile, înfrângerile, bucuria, tristețea care se întâmplă în viața noastră trec. Ceea ce pare a fi foarte important astăzi nu mai este important peste o lună sau trei luni. **Și ceea ce pare a fi un dezastru astăzi poate fi o experiență grozavă de învățare peste trei luni.** Când am fost șomer timp de peste nouă luni, imediat după ce am terminat facultatea și am fost respins, nici nu-mi amintesc de câte companii, fiecare dintre prietenii mei era milă de mine și mai ales mi-a făcut milă de mine, dar cumva în adâncul meu știam că **toată respingerea se datorează faptului că ceva mai bun** mă așteaptă. Până la urmă, am început să lucrez în Barcelona, unul dintre cele mai frumoase orașe din lume, cu multă cultură, plaje, un climat fantastic, o echipă grozavă de fotbal și aproximativ 300 de zile de soare pe an (foarte important pentru mine la acea vreme). Prietenii mei au trecut direct de la milă la invidie și de la „bietul Marc" la „nemernic norocos!" Privește viața cu puțin mai multă ușurință și sobrietate știind că nenorocirile trec. Sau, așa cum spune Rudyard Kipling în poemul său fantastic „IF": **„Dacă poți să te întâlnești cu Triumf și Dezastru și să-i tratezi pe acei doi impostori la fel; [...] al tău este Pământul și tot ceea ce este în el și – mai mult – vei fi un om, fiul meu!"**

**Păstrați-vă atenția asupra a ceea ce doriți și continuați să mergeți mai departe.** Îți amintești zicala: „Peste 6 luni o să râdem de asta!"? **De ce să nu râzi deja acum?** Această frază m-a ajutat de fapt prin studiile mele în afaceri internaționale. Îmi amintesc multe nopți înainte de examene la 3

**Chapter 92: Things are only temporary**

dimineața - cu câteva ore înainte de examen - când eram total stresat

ieșit în căminul prietenului meu Jorge și în pragul unei căderi (eșecul la aceste examene ar fi însemnat să renunț la facultate sau și mai rău... să fii dat afară...) și el râdea mereu și spunea: **„Marc, în 6 luni o să râdem despre seara asta!”** De fapt, chiar și acum - 20 de ani mai târziu - încă râdem de acele povești. Încearcă această tehnică! Sper sa te ajute asa cum m-a ajutat pe mine!

**Pași de acțiune:**

1. Gândește-te la alte momente grele din viața ta și la cum ai ieșit din ea și poate chiar ai găsit ceva pozitiv în ea după ceva timp.

**CARTAREA VIEȚII:**

1. Fă o cronologie a vieții tale. De la nastere pana acum. Marcați fiecare eveniment cheie din viața voastră pe linie. Toate și orice momente care ți-au schimbat viața.
2. Scrieți momentele grozave, succesele deasupra cronologiei.
3. Scrie provocările, tragediile, eșecurile sub cronologia.
4. Examinați evenimentele de sub linie și scrieți efectele pozitive ale acestora deasupra liniei.

(De exemplu, cineva apropiat a murit. Un lucru pozitiv ar putea fi că îți prețuiești viața mai mult. Sau poate că ai fost concediat de la o slujbă. Acest lucru a deschis porțile către un loc de muncă și mai bun pe care îl ai acum.)

**Chapter 93: Get a coach!**

*„Profita la maximum de tine.... căci asta este tot ce există din tine.”*
Ralph Waldo Emerson

După ce a avut un impact uriaș în viața de afaceri, coaching-ul devine tot mai disponibil și pentru persoanele private, sub formă de coaching de viață. Mulți oameni au concepția greșită că iei un antrenor doar atunci când ceva nu este în regulă, dar oameni precum Eric Schmidt se angajează de fapt pe antrenori pentru a deveni și mai buni, sau pentru a avea un partener neutru, obiectiv, cu care să-și poată răsturna ideile înainte și înapoi și care le ține pe pământ. Un antrenor te poate ajuta să obții claritate cu privire la ceea ce îți dorești cu adevărat în viață, te poate încuraja să continui atunci când te-ai opri în mod normal, te poate ajuta să-ți stabilești obiective mai bune și mai pline de satisfacții pentru tine, să obții rezultate mai ușor și mai rapid, să învingi frica, să comunici mult mai eficient, să experimentezi o dezvoltare personală mai rapidă, să depășești obiceiurile de auto-sabotare, să-ți găsești adevăratul scop și să trăiești aliniat cu adevăratele tale valori. În timpul procesului de coaching vei învăța să-ți asumi responsabilitatea pentru tot ce este în viața ta și să iei decizii mai bune. Coaching-ul obține rezultate extraordinare pentru că tu și antrenorul tău devii o echipă, concentrându-te pe obiectivele tale și realizând mai mult decât ai face singur. Acționezi mai mult, gândești mai mare și faci treaba, datorită responsabilității pe care antrenorul o oferă. Un antrenor știe cum să vă ajute să luați decizii mai bune, să stabiliți cele mai bune obiective și să vă restructurați viața profesională și personală pentru o productivitate maximă. Coaching-ul funcționează pentru că scoate tot ce e mai bun din tine. Un antrenor este instruit pentru a vă ajuta să găsiți cele mai bune răspunsuri și vă va sprijini pe parcursul acestui proces. Coaching-ul se face de obicei în timpul sesiunilor obișnuite, săptămânale, prin telefon, skype sau în persoană, care durează între 30 și 60 de minute. În fiecare sesiune, antrenorul și antrenatul lucrează la obiectivele antrenatului, creând opțiuni și stabilind un plan de acțiune pentru următorii pași ai antrenatului. În timp ce lucrează în vederea atingerii scopului antrenorului, antrenorul lucrează și la dezvoltarea

personală a acestuia. Puteți găsi antrenori, de exemplu, în directoarele online ale Coach U sau International Coach Federation (ICF). Majoritatea antrenorilor oferă sesiuni de strategie complementară. Așa tu și tu

antrenorul să se cunoască și să descopere dacă vă simțiți confortabil să lucrați împreună. Chimia este crucială într-o relație de coaching. **Nu există nicio garanție că coaching-ul funcționează. Succesul tău depinde de tine!** Din experiența mea, pot spune că cei care participă la sesiunile lor, sunt dedicați procesului lor de coaching și își fac munca, ajung să aibă succes în eforturile lor. De aceea, ofer chiar și o garanție de returnare a banilor de 30 de zile (pe baza unor reguli de bază).

*„Nu locuiți în trecut, nu visați la viitor, concentrați mintea pe momentul prezent”*

Buddha

**Majoritatea dintre noi trăim ca și cum avem tot timpul din lume! Suntem atât de ocupați să mergem după marile plăceri ale vieții încât uităm de cele mici.** Când vei începe să ai mai multă grijă de tine, să începi să faci mișcare, să înveți ceva nou, să faci lucrurile pe care ți-ai dorit întotdeauna să le faci, să petreci mai mult timp cu familia ta? Mâine? Săptămâna viitoare? Luni viitoare? Luna viitoare? Când câștigi la loterie? Când ai alt loc de muncă? Când se termină următorul proiect? Da, știu. Sunt atât de multe alte lucruri pe care trebuie să le faci chiar acum. Doar că nu ai timp acum! Mulți oameni nu descoperă niciodată sensul vieții până când nu este prea târziu și sunt pe cale să moară. Bronnie Ware, o asistentă australiană care i-a însoțit pe muribunzi și-a scris primele cinci regrete:

1. Mi-aș fi dorit să fi avut curajul să trăiesc o viață adevărată mie, nu viața pe care o așteptau alții de la mine.
2. Mi-aș dori să nu muncesc atât de mult.
3. Mi-aș fi dorit să fi avut curajul să-mi exprim sentimentele.
4. Mi-aș fi dorit să fi rămas în legătură cu prietenii mei.
5. Mi-aș fi dorit să fiu mai fericit.

**Nu mai aștepta. Trăiește-ți viața pe deplin. ACUM!** Amintiți-vă că eșecul este doar feedback, că problemele sunt oportunități de creștere. Fă lucrurile pe care ți-ai dorit întotdeauna să le faci. Nu le mai amâna. Nu lupta cu viata! Lasă-l să curgă, pentru că așa cum spune Paulo Coelho **„Într-o zi te vei trezi și nu va mai avea *timp* să faci lucrurile pe care ți-ai dorit dintotdeauna să le faci. Fă-o acum.”**

Steve Jobs a spus astfel:

*"A-ți aminti că voi fi mort în curând este cel mai important instrument pe care l-am întâlnit vreodată pentru a mă ajuta să fac alegerile mari în viață. Aproape totul - toate așteptările exterioare, toată mândria, toată teama de jenă sau eșec - aceste lucruri pur și simplu dispar în fața morții, lăsând doar ceea ce este cu adevărat important.*
*Să-ți amintești că vei muri este cel mai bun mod pe care îl cunosc pentru a evita capcana de a crede că ai ceva de pierdut. Ești deja goală. Nu există niciun motiv să nu-ți urmezi inima. Nimeni nu vrea să moară. Nici măcar oamenii care vor să meargă în rai nu vor să moară pentru a ajunge acolo. Și totuși, moartea este destinația pe care o împărtășim cu toții. Nimeni nu a scăpat vreodată de el și așa ar trebui să fie, pentru că moartea este foarte probabil cea mai bună invenție a vieții. Este agentul de schimbare a vieții. Curăță vechiul pentru a face loc noului. "*

Fiecare zi aduce cu sine oportunități de a te apropia de ceea ce îți dorești, fiecare zi contribuie la rezultatul final. Nu lăsa aceste oportunități să treacă. **Nu este nevoie de luni sau ani pentru a-ți schimba viața; il schimbi pas cu pas, zi de zi - incepand ACUM!** Rezultatele, însă, le veți vedea luni și ani.

**Fă-ți o favoare și ÎNCEPE A TRAI ACUM:** nu după ce copiii au ieșit din casă, după ce ai terminat următorul proiect, după ce ai luat mașina nouă, după ce te-ai mutat în casa nouă sau după ce ai obținut un loc de muncă mai bun. Nu fi unul dintre acei oameni care spun că nu au timp, ci petrec 30 de ore pe săptămână în fața televizorului, jucând jocuri video sau ieșind la băutură.

**Fă lucrurile pe care le-ai dorit întotdeauna să le faci ACUM. Fă-ți planuri ACUM!**

**Enumeră 5 lucruri pe care ai vrut să le faci mereu și stabilește o dată:**

**1. ______________________ Date:**

**2. ______________________ Date:**

**3. ______________________ Date:**

**4. ______________________ Date:**

**5. ______________________ Date:**